TOSHIBA
Leading Innovation

COOKING BOOK

家庭用
東芝スチームオーブンレンジ

取扱説明書・料理集

形 名 **ER-F6**

●このたびは東芝スチームオーブンレンジをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
●この商品を安全に正しく使っていただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分理解してください。
●お読みになったあとはお使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
●保証書を必ずお受け取りください。

まず

安全上のご注意を必ず読む(4~9ページ)

お使いになる前に必ず守っていただきたいことを記載してあります。

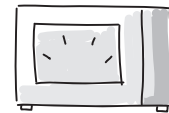
初めに

アースを取り付ける(6ページ)

「安全上のご注意」を読んで必ず取り付けてください。

次に

庫内のカラ焼きをする(14ページ)

オーブンでカラ焼きして、庫内の油を焼き切ります。

続けて

赤外線センサーのご注意を読む(12~13ページ)

赤外線センサーでの食品検知を正しく行うために
守っていただきたいことが記載してあります。

さあ!

調理開始!(15~43ページ)

「調理のしかた」を読んで始めてください。

オートパワーオフ(待機電力0)について

省エネルギーを目的に、使用していないとき自動的に電源が切れる機能です。

- 電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
  一度とびらを開けると電源が入ります。

■表示部に「0」が表示されている状態で5分以上とびらの開閉がないと自動的に電源が切れます。
※調理終了後にとびらを一度も開けなかったときなど、自動的に電源が切れないことがあります。
そのようなときは、とびらを開閉すると5分後に電源が切れます。
(ただし、とびらを開閉しても、表示部に「高温」が表示されている間は電源は切れません。庫内の温度が下がり「高温」表示が消えると電源は切れます。)

■電源が自動的に切れた後は、とびらを開閉すると、電源が入り、表示部に「0」が表示されます。

庫内灯について

省エネルギーを目的に、予熱中は庫内灯が点灯しない仕様になっています。

- 自動調理、手動調理ともに予熱中は点灯しません。

もくじ

ご使用の前に

調理のしかた

料理集

知っておいていただきたいこと

こんなときは

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順	操作によって自動的に変わった状態	表示　点灯中	点滅中
123	▶	レンジ	

安全上のご注意 必ずお守りください

●製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。

「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことが想定されること」を示します。

「取り扱いを誤った場合、使用者が傷害*2を負うことが想定されるか、または物的損害*3の発生が想定されること」を示します。

図記号の説明

禁止

⊘は、禁止（してはいけないこと）を示します。
具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

指示

●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。
具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

注意

△は、注意を示します。
具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

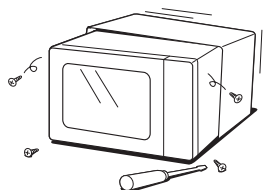
＊1：重傷とは、失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

ご使用の前

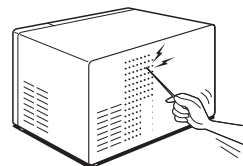
⚠危険

分解禁止

自分で分解・修理・改造をしない

火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。

禁止

吸気口、排気口、穴などにピンや針金などの金属ものまたは異物、指を入れない

感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。

⚠警告

コンセントを単独に使用

電源は、交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する

交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。

禁止

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

火災・感電の原因になります。

ご使用の前（つづき）

⚠警告

禁止

電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない

電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

ほこりをとる

電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりはふき取る

ほこりが付着すると、火災の原因になります。

⚠注意

禁止

電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない

火災・感電の原因になります。

プラグをコンセントから抜く

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

絶縁劣化により漏電火災の原因になる場合があります。

プラグを持って抜く

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く

コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。

据え付けるとき

⚠警告

包装材を取り除く

使用前に、包装材はすべて取り除く

取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。

包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する

頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。

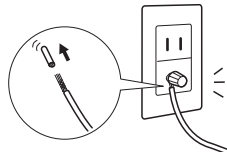
安全上のご注意

据え付けるとき（つづき）

⚠警告

アースを接続する

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは販売店にご相談ください。

●アース端子を使う場合

- アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。電源プラグをコンセントから抜いた状態で接続してください。

●アース端子が無い場合

- アース工事（電気工事資格者によるD種接地工事）を行ってください。
  工事の依頼はお買い上げの販売店にご相談ください。

■アース工事（電気工事資格者によるD種接地工事）が必要な据え付け場所

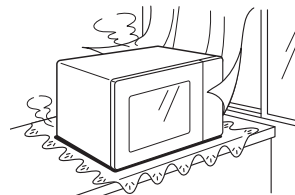
- **湿気の多い場所**
  土間、コンクリート床、地下室、醸造・貯 蔵所など
- **水気の多い場所（漏電遮断器も設置必要）**
  水滴の飛び散る所、水を使う土間、洗い場などの水気の多い所

■アース線を接続できないもの

- **ガス管、水道管、電話線のアース、避雷針**
  法令で禁止されています。

禁止

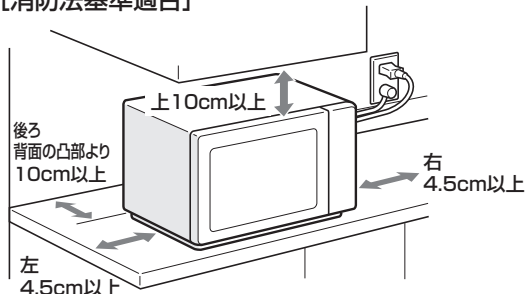
燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない

焦げや、火災の原因になります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、カーテンなどを近づけないでください。
また熱に弱い家具や壁が周囲にある場合は、熱変形することがあるため遠ざけてください。

⚠注意

壁との間をあける

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。
右・左・上・後ろいずれか1面を開放して設置してください。
後ろは調理物からの油や蒸気で壁や家具が汚れることがあります。排気が直接壁にあたらないように設置してください。

［消防法基準適合］

禁止

水のかかるところや蒸気の出る機器および火気の近くでは使用しない

火災・感電・漏電の原因になります。

禁止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防止金具
（別売り：部品コード32582136）をお求めの方は販売店にご相談ください。

使用するとき

⚠警告

禁止

調理中に、電源プラグを抜き差ししない

抜き差しすると火花が発生し、火災・感電の原因になります。

禁止

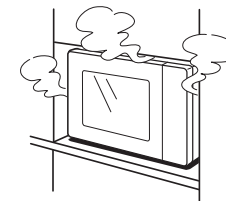
子供だけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない

感電・けが・やけどの原因になります。

⚠注意

禁止

排気口や吸気口をふさがない

火災の原因になります。

禁止

衣類・ふきん類の乾燥、食品の収納など調理以外の目的には使用しない

過熱・異常動作して火災の原因になります。

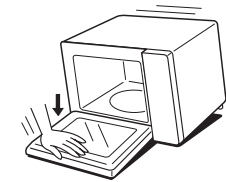
禁止

とびらにものをはさんだまま使用しない

電波漏れによる、人体障害や発火の恐れがあります。

禁止

とびらや庫内に、無理な力や衝撃を加えない

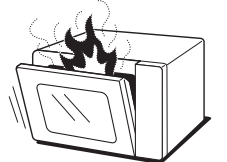
変形し、電波もれによる人体障害の恐れがあります。また、とびらにぶらさがると本体が倒れて、けがをする原因になります。

禁止

本体の上に、ものを置いたり、布などをかぶせたりしない

置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火の原因になります。

禁止

庫内で食品が燃えたときは、とびらを開けない

とびらを開けると勢いよく燃え、火災の原因になります。

禁止

角皿、庫内底面やとびらのガラスにものをぶつけたり衝撃を加えない

破損して、けがの原因になります。
容器や茶わんの出し入れのときは、庫内底面やとびらのガラスにぶつけないようにしてください。
ガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。

- 食品が燃えたときは次の手順で処置してください。
  ①とびらを閉めたまま「とりけし」キーを押し、運転を停止する。
  ②電源プラグをコンセントから抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
  ④鎮火しないときは、水か消火器で消火する。
- そのまま使用せずに、販売店に点検を依頼してください。

安全上のご注意

レンジ加熱のとき

⚠注意

禁　止

庫内がカラのまま、調理しない

- 本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。
- また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内にふれないでください。

食品を移し替える

缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

また鮮度保持剤(脱酸素剤)は取り除いてから加熱します。
発火・破裂・けが・やけどの原因になります。

ふたをとる殻に切れ目を入れる

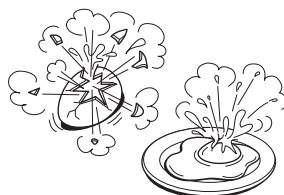
密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる

破裂して、けが・やけどの原因になります。

禁　止

卵は、そのまま加熱しない

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取りだした後に、突然破裂することもあります。

- 卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ゆで卵は作らないでください。
- ゆで卵のあたためなおしもしないでください。

禁　止

食品は加熱しすぎない

飲みもの(コーヒー、牛乳、水など)、生クリームなどの油脂分の多い液体は、取り出すときに突然沸騰し、やけどの原因になります。

- 飲みものは加熱する前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品の加熱しすぎは発煙・発火の原因となります。

- 手動で加熱する場合は41ページの設定時間の目安を参考に時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。
- 自動で加熱する場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。

容器が熱くなり、割れたり溶ける原因になります。

禁　止

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。

- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

禁　止

ふたのある容器はあたため・ゆで野菜・お好み温度の調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。

- 容器のふたをはずして加熱してください。

食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気に出て、やけどの原因になります。

禁　止

アルミホイル、金属容器、金串は使わない

火花が発生し、庫内底面やとびらのガラス割れなどでけがの原因になります。

ヒーター加熱のとき

⚠注意

小動物を移動する

ヒーター加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は別の部屋に移す
換気のために窓を開ける

特に最初、オーブンでカラ焼きして庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、臭いがすることがあります。

接触禁止

ヒーター加熱使用中や終了後は、高温部(庫内・とびら・本体)および取り出した角皿には触れない

- 高温のため、やけどをする原因になります。
- 食品の出し入れには取手(別売)や市販の厚手のミトンを使います。

禁　止

調理中や調理後はとびら・庫内・角皿などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがをしたり、発生する蒸気やしぶきでやけどをする原因になります。

お手入れ

⚠警告

プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠注意

プラグを抜き冷めてから

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

感電ややけどをする恐れがあります。

禁　止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない

さび・発煙・発火・火花の発生などの原因になります。

- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

お願い

- ヒーター加熱調理で、魚調理など油煙の出やすい調理を頻繁にされ、壁面が汚れる場合は本体上面を、開放できる所に置くことをお勧めします。

テレビ・ラジオから3m以上離す

雑音や、映像の乱れを防止するために受信感度の弱い場所はさらに雑音が小さくなるまで離してください。

熱や、蒸気から離す

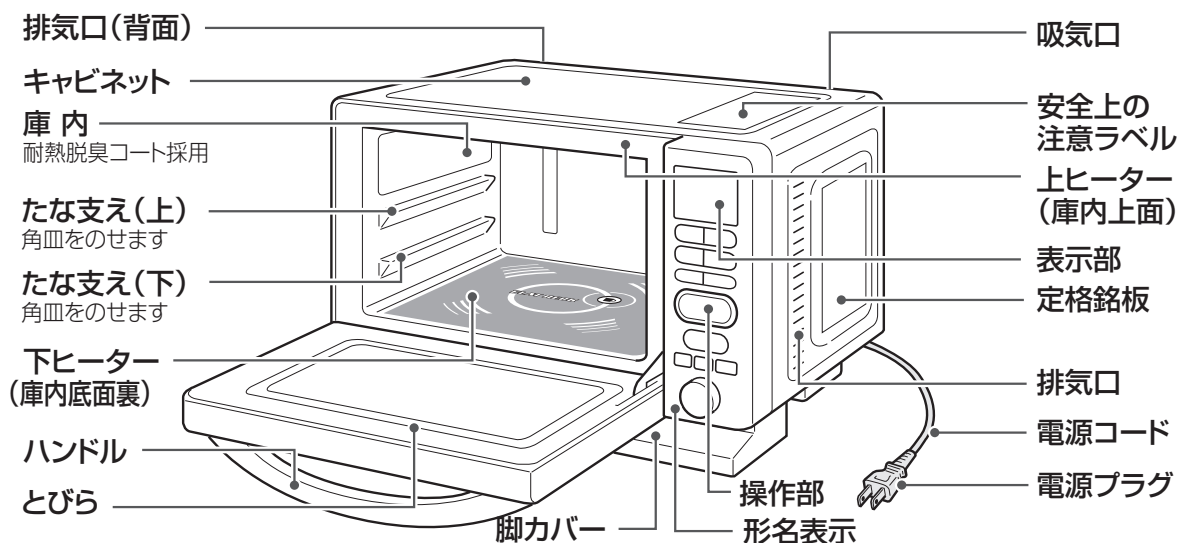
保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。

本体の移動の際は気をつけて

電子レンジは構造上、操作部側が重くなっています。

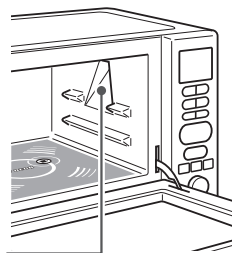
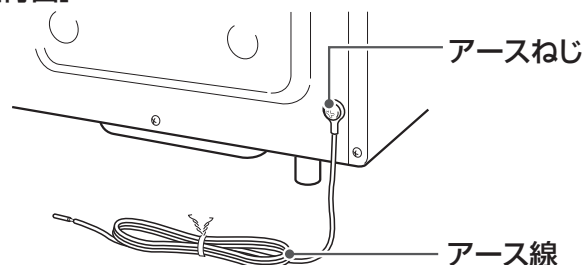
各部のなまえとはたらき

本 体

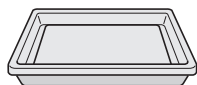
［正面］

とびらメニュー

- ワンタッチメニューとダイヤルメニューでは、表示部にメニュー番号が表示されますので、使用するメニュー番号にあわせて、ご使用ください。

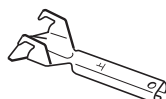
石窯メニュー	石窯スチーム	のみもの	フルーツde酢	ダイヤルメニュー				
					16 ゆで野菜(根菜)	20 カラッとグルメ	24 グラタン	28 お弁当
3 ピザ	6 フランスパン	9 牛乳	11 フルーツde酢	13 生解凍(解凍)	17 手作り豆腐	21 ローカロリーフライ	25 クッキー	29 カレー・シチュー
4 パン	7 シュークリーム	10 お酒	12 ジャム	14 生解凍(さしみ)	18 野菜スープ(赤・白)	22 らくらくベーカリー	26 パスタ	
5 ハンバーグ	8 スポンジケーキ			15 ゆで野菜(葉菜)	19 野菜スープ(黄・緑)	23 焼きいも	27 カフェごはん	30 肉じゃが

［庫内側面］

［背面］

付属品

付属品は
正しくお使いください

角皿1枚
(鉄板ホーロー／オーブン・スチーム兼用)

レンジ加熱調理で使用しないでください。

別売品

別売の取手をお求めの際は、
お買い上げの販売店までお申しつけください。

取手
部品コード 32592468

使いかた

ヒーター加熱調理の際の角皿の出し入れに使用します。
取手は「上」表示を上側にして根元までしっかり差し込みます。
※茶わん蒸しなど容器や鍋を使う重量物調理のときは、市販の厚手のミトンを使い、両手で出し入れしてください。

左右のツメで
つかみます。

操作部

予熱終約 1888
冷却中
分高温℃分秒
発酵上 下段
オーブンレンジグリル扉
スチーム 強弱 888 ℃ W

石窯メニュー｜石窯スチーム
のみもの｜フルーツde酢
仕上がり調節
1スピード 2ソフト あたため スタート
とりけし
レンジ 出力切換｜お好み 温度｜オーブン 発酵・グリル
ダイヤルメニュー 温度・時間

表示部

- 時間や温度、調理内容などを表示します。
- ワンタッチメニューとダイヤルメニューでは、メニュー番号が表示されるので、使用するメニュー番号にあわせて使います。

ワンタッチメニューキー

時間や温度設定が不要なメニューです。
キーを押すだけで自動的に加熱します。(18～25ページ)

あたため/スタート兼用キー

- ごはん、おかずのあたためのときに押します。
（15～17ページ）
- ダイヤルメニュー、手動調理のスタートのときに、押します。

※調理途中にとびらを開けたときは、もう1度押します。

手動調理キー

調理に応じて時間や温度を設定して使います。(36～43ページ)

仕上がり調節キー

- 自動調理の仕上がり調節に使います。
  ︿キーを押すと〔強め〕に、﹀キーを押すと〔弱め〕になります。強めは調理時間が長くなり、弱めは短くなります。

とりけしキー

キーを押し間違えたときや、途中で調理を止めるときに押します。

ダイヤル

- とびらに表示してあるダイヤルメニューの選択に使います。
（26～35ページ）
- 手動調理の時間および温度の設定に使います。
- 手動オーブン調理中の温度の変更に使います。
- 調理中の時間の増減に使います。時間は右に回すと長くなり、左に回すと短くなります。

ワンタッチメニューキーの押しかた

ワンタッチメニューとは食品を入れてひとつのキーを押したら、すぐに加熱が始まるメニューのことです。

■「あたため」「石窯メニュー」「石窯スチーム」「のみもの」「フルーツde酢」のときは、食品を入れとびらを閉めたら、1分以内にキーを押してください。

■1分以上たってからキーを押すと
→庫内がカラの状態での加熱を防ぐ機能が働くため、表示部に「扉」が表示され調理がスタートしません。一度とびらを開閉してから、キーを押してください。

赤外線センサーを使用するレンジ加熱について

■赤外線センサーとは

食品が放射する赤外線の量を測定して、食品の表面温度を検知するセンサーです。
食品の表面温度を検知しながら加熱するので、食品の初期温度や、容器の重さなどの影響を受けないで、設定した温度に食品を加熱することができます。

赤外線センサーでの食品温度の検知を正しく行うために守っていただきたいこと

⚠注意

禁　止

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。
- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

禁　止

ふたのある容器はあたため・ゆで野菜・お好み温度の調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。
- 容器のふたをはずして加熱してください。

■メニュー例

あたため（スピード・ソフト）、のみもの（牛乳・お酒）、生解凍（解凍）、生解凍（さしみ）、ゆで野菜（葉菜）、ゆで野菜（根菜）、お好み温度

上手にあたためるために

★設定の詳細は各キーの説明を参照してください。

お好みの仕上がり（温度の調節）を選ぶことができます。

「仕上がり調節」の［︿］または［﹀］で強め弱めを加減します。
［︿］を押すと〔強め〕、［﹀］を押すと〔弱め〕になります。
（仕上がり温度が、約5℃変わります）
強め弱めとも1、2、3の設定ができます。
あたため（スピード）には「仕上がり調節」［︿］を4回押す〔強め4〕があります。詳しくは各キーの説明を参照してください。

自動加熱全般のお願い

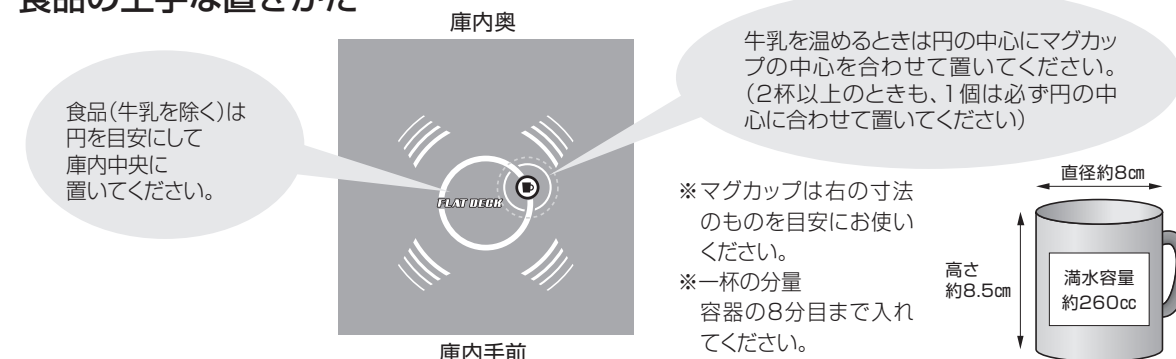
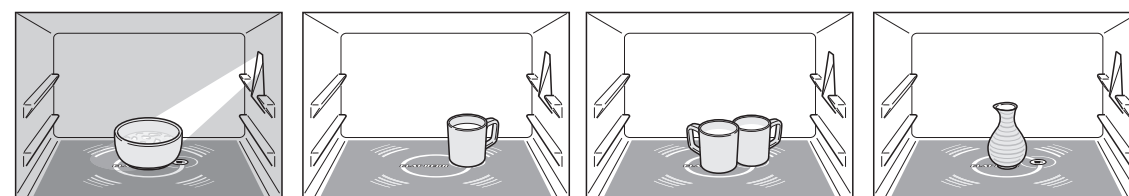
取扱説明書・料理集に記載している材料・分量・調理方法を守ってください。
- 材料・分量・調理方法が違うと、仕上がりが悪くなることがあります。
また場合によっては食品が発煙・発火する原因になります。

指定分量以外の場合や市販の料理本の料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

食品の上手な置きかた

食品（牛乳を除く）は円を目安にして庫内中央に置いてください。

牛乳を温めるときは円の中心にマグカップの中心を合わせて置いてください。（2杯以上のときも、1個は必ず円の中心に合わせて置いてください）

※マグカップは右の寸法のものを目安にお使いください。
※一杯の分量
　容器の8分目まで入れてください。

■赤外線センサーの検知イメージと置きかたの例

Ⓐあたため／お好み温度

Ⓑマグカップ１個（牛乳）

Ⓒマグカップ２個（牛乳）

Ⓓとっくり（お酒）

※操作手順や詳細は各操作ページを参照してください。
※表示温度は食品のおよその温度です。

●食品は庫内の中央に置く（複数の食品の場合は中央に寄せて置く）
- 端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。必ず庫内の中央に置いてください。
また小さい食品は、正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。
- 飲みものは、沸騰したり庫内から取り出した後に突沸して、やけどの原因になります。

●マグカップは右奥の円の上に置く（上図 ⒷⒸ 参照）

●ラップを正しく使う
- 食品によってラップをする場合としない場合があります。各キーやメニューの説明をお読みください。ラップをするときは、何重にも重ねないでください。ラップの重なり合う部分が下になるように置いて加熱してください。
- 正しく使わないと、仕上がりが悪くなることがあります。また食品が焦げたり、発煙・発火の原因になります。

●続けて使用する時は、必ず庫内を十分に冷ましてから使用する

●食品の分量に合った大きさの容器を使う

●容器はできるだけ背が低くて口の広いものを使う

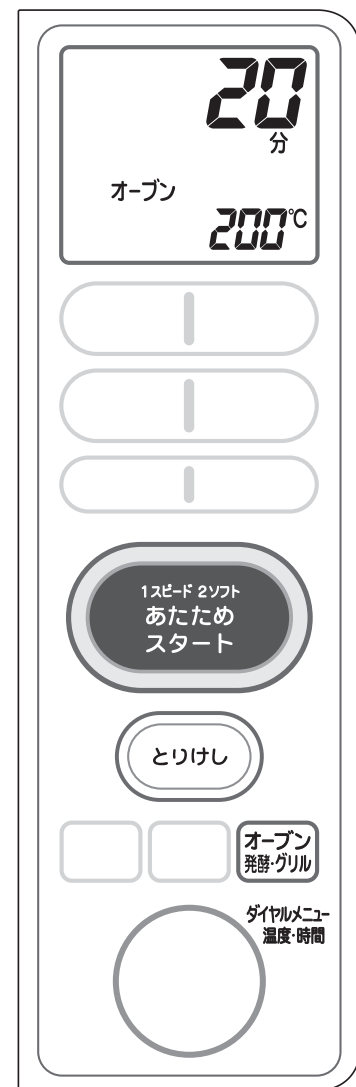
●複数の食品をあたためる場合は食品の分量や初期温度をそろえる

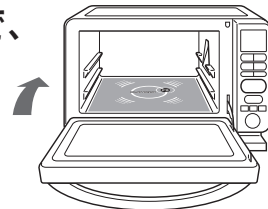
●加熱中にとびらを開けた場合は、「とりけし」を押し、「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱する

●加熱終了後、さらに加熱をしたいときは、「レンジ出力切換」で様子を見ながら加熱する

●食品を入れる前に庫内の食品カスや、水滴などをふきとる
- 食品の温度を正しく検知できず、仕上がりが悪くなることがあります。

庫内のカラ焼き

★小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために窓を開けてください。
★初めてお使いのときは、オーブンでカラ焼きして庫内の油を焼き切っておきます。
最初、煙が出たり、臭いがすることがありますが、故障ではありません。

オーブン（予熱なし）200℃で20分カラ焼きする

1 庫内には何もセットしないで、とびらを閉める

2 [オーブン 発酵・グリル] を2回押す

3 [ダイヤルメニュー 温度・時間] を回して200℃に合わせる

4 [オーブン 発酵・グリル] をもう1度押す

5 [ダイヤルメニュー 温度・時間] を回して20分に合わせる

- 20分を超える設定はしないでください。
- くり返してカラ焼きをしないでください。

6 [1スピード 2ソフト あたため スタート] を押す

▶ カラ焼き開始

▶ ブザーが3回鳴り、カラ焼き終了
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。

19 59 分 秒
オーブン
200℃

残り時間を表示します。

7 とびらを開ける
- 庫内が熱くなっているので、ご注意ください。

庫内の臭いが気になるときは庫内の汚れをふき取ってからカラ焼きしましょう

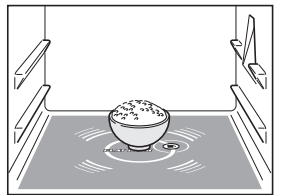
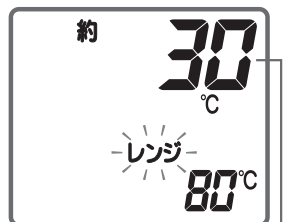
お知らせ
- 「とりけし」を押すか、とびらを開けないと、取り出し忘れお知らせ機能が働き、ブザーが鳴ります。(96～97ページ参照)

時間・温度を合わせずに自動調理
ごはん・おかずの あたため(スピード・ソフト)

★「あたため」には「スピード」と「ソフト」の2種類があります。(16ページ参照)
★「あたため」キーで一度にあたためられる分量は100～300gです。

1
レンジ
80℃
仕上がり調節
1スピード 2ソフト
あたため
スタート

例：ごはんをあたためる

1 食品を入れる
- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安**に庫内中央に置きます。

2 [1スピード 2ソフト あたため スタート] を押す
- とびらを閉めて1分以内に押してください。
- 押すごとに1スピード ←→ 2ソフトと変わります。(5秒以内)
あたためるものに合わせてください。

途中で食品のおよその温度を表示します。

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには
→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」を押して強め弱めを加減する
- [^] を押すと〔強め〕、[v] を押すと〔弱め〕になります。強め・弱めとも1、2、3があります。(スピードのみ〔強め4〕まであります)

→お好み温度で温度を設定してあたためる(42～43ページ参照)

■調理終了後さらに加熱したいとき
→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

次のものは [あたため スタート] では、加熱できません

●牛乳やお酒などの飲みもの
→「のみもの」で種類を選んであたためる。(22～23ページ参照)

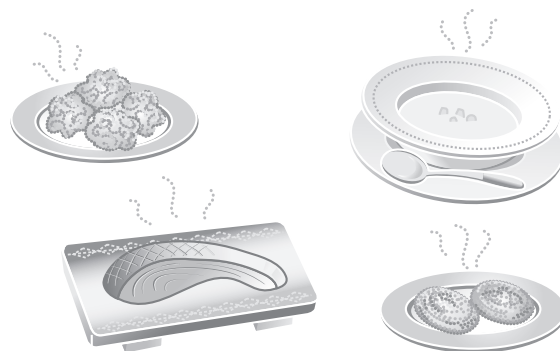
●魚や肉の解凍
→ダイヤルメニュー「生解凍」でコースを選んで解凍する。(26～27ページ参照)

●中華・肉・あんまん
→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて加熱する。(36～37・41ページ参照)

スピードあたためとソフトあたための上手な使いかた

あたためにはスピードあたためとソフトあたための2種類があります。

おすすめする調理品目とあたためのコース

コース	調理品目
スピードあたため 連続900Wで素早くあたためます。 主に、ごはんのあたためや、おかずを早くあたためたいときに使用します。	• ごはん • 冷凍ごはん • 短時間でおかずをあたためたい場合
ソフトあたため 赤外線センサーで検知した食品温度に応じて、インバータの加熱出力をコントロールし、おいしい仕上がりにあたためます。(冷凍したおかずはできません) 唐揚げなどをやわらかく仕上げたり、焼き魚がはじけるのを抑えたり、とろみのあるスープを上手にあたためることができます。 加熱出力をコントロールしているので、スピードあたために比べて時間が長くなります。	• はじけやすいおかず 例：焼き魚、コロッケなど • 乾燥してかたくなりやすいおかず 例：唐揚げ、焼き肉など • 汁物 例：スープ、みそ汁など • とろみのあるおかず 例：カレー、シチュー、八宝菜など

上手にあたためるために

●食品は円を目安に庫内中央に置いてください。中央以外に置くと加熱がうまくできません。
また小さい食品は赤外線センサーで正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。
●庫内の食品カスや、水滴などをふきとってから、食品を入れてください。
●あたためる食品の分量が100g未満の場合は「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
●鉄板ホーローの角皿を使用すると火花が飛び、故障の原因になります。

●室温や冷蔵の食品はラップをしないで加熱する

- ごはん…かたまりはほぐし、冷蔵のごはんなど固めのものは水を振りかけて加熱します。
- 煮もの…煮汁を切って加熱します。
- 蒸しもの…パサついているときは霧を吹いて加熱します。
- 汁もの…「仕上がり調節」を〔強め〕に設定して加熱します。
- 焼魚…「仕上がり調節」を〔弱め〕に設定して加熱します。

●冷凍した食品はラップをして、器にのせて加熱する

※ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。

- 冷凍ごはん
  ラップに包んだ冷凍ごはんはラップの重なっている方を下にして皿にのせて加熱します。
- 市販の調理済み冷凍食品（コロッケなど）
  パッケージ記載内容を参考にして「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱します。（36～37ページ参照）
- 冷凍ゆで野菜
  「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱します。（36～37・41ページ参照）
  コーンやミックスベジタブルなどは容器に移しかえて加熱します。（少量での解凍加熱はしないでください。）
- 冷凍シューマイ…「仕上がり調節」を〔強め〕に設定して加熱します。

●カレーや八宝菜のようなとろみのある食品はラップをして加熱する

※ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。

- 深めの器に入れ、ラップして加熱後、混ぜ合わせます。
  スピードあたためで加熱するときは「仕上がり調節」〔△〕を４回押して〔強め４〕に設定して加熱してください。

●あたためるときはふたは使わない

- 陶器製、ガラス製、プラスチック製などのふたをすると赤外線センサーで正しく食品の温度を検知できず、上手に加熱できません
- 市販のお弁当もふたを取り、アルミホイルなどをはずして加熱してください。

●庫内を十分冷ましてから加熱する

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。
  また熱に弱い容器（プラスチック製など）が溶けたり変形したりすることがあります。
  表示部に「高温」が表示されたときは表示が消えるまでお待ちください。

●複数の食品をあたためるときは

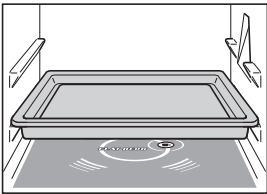
- 食品の分量が極端に異なったり、あたためる前の食品の温度差があると均等にあたたまりません。

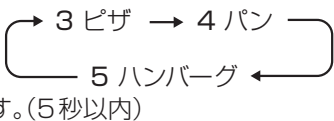
時間・温度を合わせずに自動調理

石窯メニュー

例：石窯メニューでピザを焼く

1 角皿を庫内に入れる

- ピザ・ハンバーグのときだけ、角皿を入れます。

2 石窯メニュー を押す

- とびらを閉めて１分以内に押してください。
- 押すごとに ３ ピザ → ４ パン → ５ ハンバーグ → と変わります。(５秒以内)

▶ 予熱開始

▶ ブザーが５回鳴り､｢予熱終｣が点灯

- 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。
- 角皿が熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気をつけてください。

3 食品を入れ、 を押す

▶ 加熱開始

900
分 秒
下段
オーブン

途中で残り時間を表示します。

▶ ブザーが３回鳴り、加熱終了

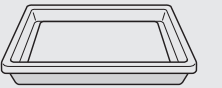
- 取り忘れるとブザーが１分おきに鳴ります。(５分間)
- 角皿が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- 終了後、表示部に｢高温｣が出ます。

とびらメニュー

石窯メニュー	石窯スチーム	のみもの	フルーツde酢	ダイヤルメニュー				
3 ピザ	6 フランスパン	9 牛乳	11 フルーツde酢	13 生解凍(解凍)	16 ゆで野菜(根菜)	20 カラッとグルメ	24 グラタン	28 お弁当
4 パン	7 シュークリーム	10 お酒	12 ジャム	14 生解凍(さしみ)	17 手作り豆腐	21 ローカロリーフライ	25 クッキー	29 カレー・シチュー
5 ハンバーグ	8 スポンジケーキ			15 ゆで野菜(葉菜)	18 野菜スープ(赤・白)	22 らくらくベーカリー	26 パスタ	
					19 野菜スープ(黄・緑)	23 焼きいも	27 カフェごはん	30 肉じゃが

石窯メニュー

３ ピザ　　　：角皿を庫内(下段)に入れて予熱
　　　　　　　(46ページ参照)
４ パン　　　：庫内には何も入れないで予熱
　　　　　　　(47ページ参照)
５ ハンバーグ：角皿を庫内(下段)に入れて予熱
　　　　　　　(48ページ参照)

使用する付属品

予熱について

- 予熱の方法がメニューによって異なります。上記および料理集を参照してください。
- 角皿の予熱は石窯メニューなど一部の指定されたメニューのみで行います。他の指示のないメニューでは角皿の予熱はしないでください。
- 予熱中、庫内灯は点灯しません。

お願い

角皿は熱くなっています。

- 取り出した角皿は熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 別売の取手や市販の厚手のミトンを使用して、素手で直接角皿には触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後10秒以内に｢仕上がり調節｣で強め弱めを加減する

- ︿ を押すと〔強め〕、﹀ を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも１、２、３があります。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う

お知らせ

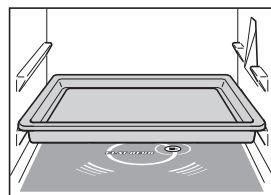
- 料理集に記載されている料理(分量)以外は、自動調理メニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧によって、仕上がり状態が変わることがあります。

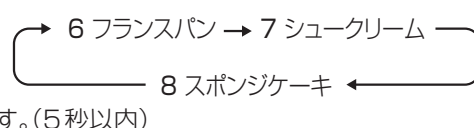
時間・温度を合わせずに自動調理

石窯スチーム

例：フランスパンを焼く

1 角皿を庫内に入れる

- シュークリーム、スポンジケーキのときは角皿を入れません。

2 石窯スチーム を押す

- とびらを閉めて１分以内に押してください。
- 押すごとに 6 フランスパン → 7 シュークリーム → 8 スポンジケーキ → と変わります。（５秒以内）

▶ 予熱開始

▶ ブザーが５回鳴り、「予熱終」が点灯し、「スチーム」が点滅

- 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。
- 角皿などが熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気をつけてください。

3 食品をのせて溝に熱湯を注ぎ、庫内に入れる

- 熱湯の量は料理集をご覧ください。
- 熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

4 1スピード 2ソフト あたため スタート を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが３回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが１分おきに鳴ります。（５分間）
- 角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- 角皿に熱湯が残っている場合がありますので、気をつけて取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。

20 分 下段 オーブン スチーム

途中で残り時間を表示します。

とびらメニュー

石窯メニュー	石窯スチーム	のみもの	フルーツde酢	ダイヤルメニュー				
3 ピザ	6 フランスパン	9 牛乳	11 フルーツde酢	13 生解凍(解凍)	16 ゆで野菜(根菜)	20 カラッとグルメ	24 グラタン	28 お弁当
4 パン	7 シュークリーム	10 お酒	12 ジャム	14 生解凍(さしみ)	17 手作り豆腐	21 ローカロリーフライ	25 クッキー	29 カレー・シチュー
5 ハンバーグ	8 スポンジケーキ			15 ゆで野菜(葉菜)	18 野菜スープ(赤・白)	22 らくらくベーカリー	26 パスタ	
					19 野菜スープ(黄・緑)	23 焼きいも	27 カフェごはん	30 肉じゃが

石窯スチーム

6 フランスパン　：角皿を庫内（下段）に入れて予熱（50～51ページ参照）

7 シュークリーム：庫内には何も入れないで予熱（52～53ページ参照）

8 スポンジケーキ：庫内には何も入れないで予熱（54～55ページ参照）

使用する付属品

予熱について

- 予熱の方法がメニューによって異なります。上記および料理集を参照してください。
- 角皿の予熱は石窯スチームなど一部の指定されたメニューのみで行います。他の指示のないメニューでは角皿の予熱はしないでください。
- 予熱中、庫内灯は点灯しません。

お願い

角皿は熱くなっています。

- 取り出した角皿などは熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 別売の取手や市販の厚手のミトンを使用して、素手で直接角皿には触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。
- 調理終了後、角皿に熱湯が残っている場合がありますので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

- ［︿］を押すと〔強め〕、［﹀］を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも１、２、３があります。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

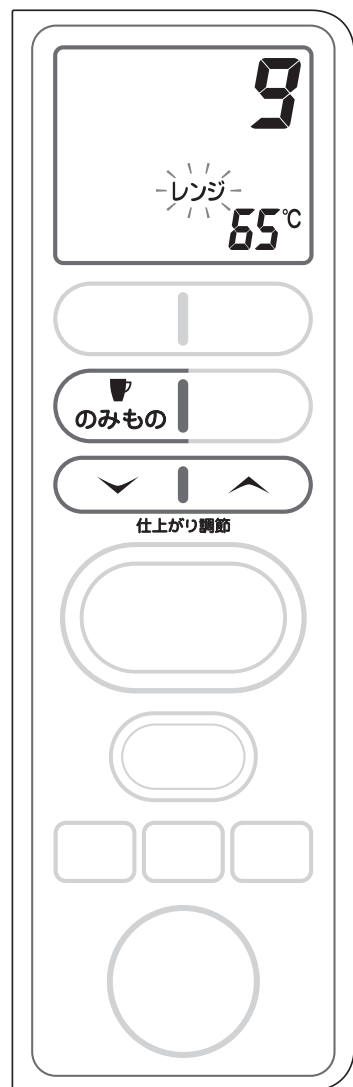
→手動調理で様子を見ながら行う

お知らせ

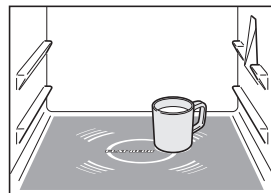
- 料理集に記載されている料理（分量）以外は、自動調理メニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧によって、仕上がり状態が変わることがあります。

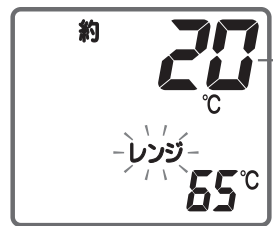
時間・温度を合わせずに自動調理

のみもの

★「のみもの」キーで一度にあたためられる分量は１～２杯(本)です。

例：牛乳をあたためる

1 食品を入れる

- 23ページを参照して指定の位置に置きます。

2 のみもの を押す

- とびらを閉めて１分以内に押してください。
- 押すごとに ９ 牛乳 ⟷ 10 お酒と変わります。(５秒以内)

途中で食品のおよその温度を表示します。

▶ 加熱開始

▶ ブザーが３回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが１分おきに鳴ります。(５分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

- ［︿］を押すと〔強め〕、［﹀］を押すと〔弱め〕になります。
  強め、弱めとも１、２、３があります。
- 現在の設定が次回から自動設定されます。

■さらに加熱したいとき

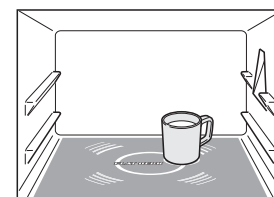
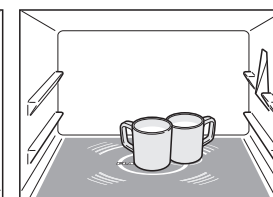
→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

とびらメニュー

石窯メニュー	石窯スチーム	のみもの	フルーツde酢	ダイヤルメニュー				
3 ピザ	6 フランスパン	9 牛乳	11 フルーツde酢	13 生解凍(解凍)	16 ゆで野菜(根菜)	20 カラッとグルメ	24 グラタン	28 お弁当
4 パン	7 シュークリーム	10 お酒	12 ジャム	14 生解凍(さしみ)	17 手作り豆腐	21 ローカロリーフライ	25 クッキー	29 カレー・シチュー
5 ハンバーグ	8 スポンジケーキ			15 ゆで野菜(葉菜)	18 野菜スープ(赤・白)	22 らくらくベーカリー	26 パスタ	30 肉じゃが
					19 野菜スープ(黄・緑)	23 焼きいも	27 カフェごはん	

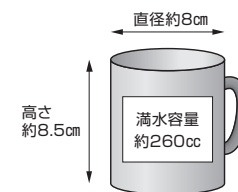
のみもの

9 牛乳

●マグカップは中心を必ず右奥の円の中心に合わせて置きます。２杯以上の場合も必ず１個は右奥の円の中心に合わせて置いてください。
右奥の円以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

マグカップ１個　　マグカップ２個

付属品は
使用しません

●容器の種類・大きさ・牛乳の量を守ってください。
容器の種類・大きさ・牛乳の量が違うと、赤外線センサーがうまく働かない場合があります。

- 容器…背が低く広口のマグカップ。
  マグカップは右の大きさのものを目安にお使いください。
- １杯の分量…容器の８分目まで入れてください(約200cc)。

●取り出すとき、牛乳が突然沸騰し、飛び散ってやけどの原因になることがあります。

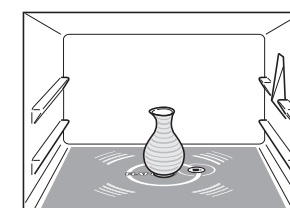
- 加熱する前に牛乳をスプーンなどでよくかき混ぜてください。
- 加熱した後は、少し時間をおいて取り出してください。

■容器の種類・大きさや牛乳の量が異なる場合には

→「レンジ出力切換」キーで出力と時間を合せ、様子を見ながら加熱してください。

10 お酒

●容器は円を目安に庫内中央に置いてください。
庫内の中央以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

- 容器…背が低くずんぐりとしたとっくり。
  (容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります)
- １杯の分量…とっくりの８分目。
  (少量しか入れないと沸騰する恐れがあります)
- おいしく飲むために…加熱ムラを少なくするためにとっくりの首の細い部分をアルミホイルで覆う。

とっくり（お酒）
(円を目安に庫内中央に置きます)

フルーツde酢

例：果実酢を作る

1 食品を入れる

- **円を目安に**庫内中央に置きます。

2 フルーツde酢 を押す

- とびらを閉めて１分以内に押してください。
- 押すごとに
  11 フルーツde酢 ⟷ 12 ジャム
  と変わります。(5秒以内)

途中で残り時間を表示します。

▶ **加熱開始**

▶ **ブザーが３回鳴り、加熱終了**
- 取り忘れるとブザーが１分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後10秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

- ［︿］を押すと〔強め〕、［﹀］を押すと〔弱め〕になります。
  強め、弱めとも１、２、３があります。
- お酢の分量を変える場合は、下表を目安に仕上がり調節を合わせます。

お酢の比率	仕上がり調節						
	弱め３	弱め２	弱め１	標準	強め１	強め２	強め３
2					●		
1.5				●			
1		●					

とびらメニュー

石窯メニュー	石窯スチーム	のみもの	フルーツde酢	ダイヤルメニュー				
3 ピザ	6 フランスパン	9 牛乳	11 フルーツde酢	13 生解凍(解凍)	16 ゆで野菜(根菜)	20 カラッとグルメ	24 グラタン	28 お弁当
4 パン	7 シュークリーム	10 お酒	12 ジャム	14 生解凍(さしみ)	17 手作り豆腐	21 ローカロリーフライ	25 クッキー	29 カレー・シチュー
5 ハンバーグ	8 スポンジケーキ			15 ゆで野菜(葉菜)	18 野菜スープ(赤・白)	22 らくらくベーカリー	26 パスタ	30 肉じゃが
					19 野菜スープ(黄・緑)	23 焼きいも	27 カフェごはん	

フルーツde酢

●レンジで簡単にお好みのフルーツ酢やジャムを作れます。

付属品は使用しません

11 フルーツde酢：68～69ページ参照

お酢＋お好みのフルーツで手軽に毎日お酢を楽しめます。

- 容器…耐熱性のガラス容器(容量約700㎖のもの)
  容器に金属(フタやワイヤーなど)がついている場合は必ずはずしてご使用ください。
- 飲みかた…加熱して1日後からお飲みいただけます。
  １日大さじ1～２杯を４～５倍に薄めてお飲みください。
  ※飲みやすくなってますので、摂りすぎないようにしましょう。
- 保存について…常温で容器ごとそのまま保存できます。
  中のフルーツは1週間を目安に取り出してください。
  できたフルーツde酢は1ヶ月を目安にお飲みください。
  お酢からフルーツが出ているとカビがはえることがあります。
  出ているときはなるべくお酢に漬かるように全体を混ぜてください。

お好みでお酢の濃さを変えられます。

お酢が苦手な方はお酢の量を減らして、飲みやすく。
甘みが気になる方は、お酢の量を増やして。
お好みの比率でお楽しみください。

＊作りかたの詳細は料理集を参照ください。

12 ジャム：70ページ参照

手作りジャムをお手軽に。

付属品は使用しません

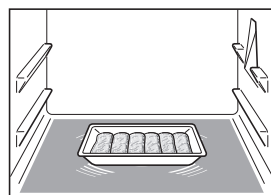
時間・温度を合わせずに自動調理

ダイヤルメニュー

★26～31ページでは生解凍、ゆで野菜、手作り豆腐、野菜スープ、カラッとグルメ、ローカロリーフライ、焼きいも、グラタン、クッキー、カフェごはん、お弁当、カレー・シチュー、肉じゃがについて説明しています。

例：冷凍の肉を解凍する

1 食品を入れる

- 発泡トレイのまま解凍できます。
- ラップをはずします。
- **円を目安に**庫内中央に置きます。

2 を回してメニュー番号を選ぶ

- 表示部にメニュー番号13～30が表示されるので、メニュー番号13に合わせてください。

3 を押す

▶ 加熱開始

途中で食品のおよその温度を表示します。

野菜スープのときは途中で食品を取り出し、料理集に従って調理手順を進める

- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

食品を庫内中央に置き、（あたため スタート）を押す

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。メニューによっては、調理終了後表示部に「高温」が出ます。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→メニューを選んだ後、「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

- （︿）を押すと〔強め〕、（﹀）を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う

■途中で調理時間を増減したいとき(21、23、24、25のみ)

→「スタート」を押して、残り時間が表示されたあと、ダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

とびらメニュー

石窯メニュー	石窯スチーム	のみもの	フルーツde酢	ダイヤルメニュー	16 ゆで野菜(根菜)	20 カラッとグルメ	24 グラタン	28 お弁当
3 ピザ	6 フランスパン	9 牛乳	11 フルーツde酢	13 生解凍(解凍)	17 手作り豆腐	21 ローカロリーフライ	25 クッキー	29 カレー・シチュー
4 パン	7 シュークリーム	10 お酒	12 ジャム	14 生解凍(さしみ)	18 野菜スープ(赤・白)	22 らくらくベーカリー	26 パスタ	
5 ハンバーグ	8 スポンジケーキ			15 ゆで野菜(葉菜)	19 野菜スープ(黄・緑)	23 焼きいも	27 カフェごはん	30 肉じゃが

付属品は使用しません

13 生解凍(解凍)

- 自然解凍のようにきちんとはがせたり、ほぐせるまで解凍。

14 生解凍(さしみ)

- まぐろなどさしみ用…サクッと包丁が入って、盛り付けたときが食べごろに解凍。

●一度に解凍できる分量は100～600ｇです。

●解凍する食品は円を目安に庫内中央に置いてください。
庫内中央に置かないと、解凍がうまくできません。

●解凍する食品の分量が100g未満の場合は「レンジ出力切換」で200Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら解凍してください。(36～37・41ページ参照)

●解凍不足のときは「レンジ出力切換」で200Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら解凍してください。

上手に解凍するために

●ラップやふたをしないで、発泡トレイのまま解凍する

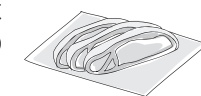
- ただし深めの発泡トレイは赤外線センサーがうまく働かないことがあるので浅めのトレイに移すか、平らな皿に、ペーパータオルを敷き、その上に置いて解凍してください。

●冷凍庫から出してコチコチの状態ですぐに解凍する

●アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ

- 魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。
分量の多いときや形が均一でないときにも周囲に巻くことをおすすめします。

●解凍する食品の大きさをそろえる

- 上手に解凍できる厚さは3㎝まで。厚さは均一にして、周囲に薄いところがないように準備します。同時に2つ以上解凍するときは同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。厚みのあるかたまり肉は、「仕上がり調節」〔強め〕に設定します。

●庫内を十分冷ましてから解凍する

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。

ゆで野菜

●食品は円を目安に庫内中央に置いてください。
●食品の分量が100g未満の場合は「レンジ出力切換」で600Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。
（36〜37・41ページ参照）
●さらに加熱したいときは「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行ってください。

付属品は使用しません

15 ゆで野菜（葉菜）：ほうれん草/ブロッコリー /キャベツなど

- 分量…100〜300g（食品の重さのみ）
- ゆでかた…水洗いしてラップできっちり包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせて加熱します。
- 葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れて、ラップで包みます。
- できるだけ幅広く包み、平皿からはみ出さないようにします。
- 量が多いときは半分に分けてラップで包みます。

16 ゆで野菜（根菜）：じゃがいも/さといも/かぼちゃなど

- 分量…100〜300g（食品の重さのみ）
- ゆでかた…水洗いして平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

丸ごとゆでるとき
平皿ごとラップをして加熱し、加熱後は庫内から取り出し、しばらく置いて繰り越し加熱（約５分）を利用します。
- ２個以上のときは仕上がりを同じにするため、大きさをそろえます。
- 丸くて高さのある大きなじゃがいもは、「仕上がり調節」〔強め〕を使います。

切ってゆでるとき
皮をむいて大きさをそろえて切り、水をふって平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

●大きさの違う野菜や、水分を多く加える必要がある野菜をゆでるときは

多めに水をふって耐熱容器に入れ、ラップして「レンジ600W」で時間を設定して加熱します。（36〜37・41ページ参照）
- 小さく切ったにんじんを「ゆで野菜：根菜」で加熱すると、火花がでて焦げたり、乾燥することがあります。

お願い
- 葉菜/根菜とも、必ず平皿にのせて加熱してください。
- 葉菜は、食品のみラップをして、平皿ごとラップはしないでください。
- 根菜は、平皿ごとラップをしてください。
- ラップを何重にも重ねたり、巻いたりしないでください。
- ラップ以外のものをかぶせないでください。

※正しい使い方をしないと、食品が発煙・発火する原因になります。
　また火花がでて、庫内底面が割れたり、故障の原因になります。

●加熱終了後はそのまま置いて繰り越し加熱（食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと）を利用しましょう

繰り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。

17 手作り豆腐：77ページ参照

市販の豆乳とにがりを使って、レンジで手軽に豆腐を作れます。
器のまま食べる、やわらかな豆腐です。スプーンですくってお召し上がりください。

付属品は使用しません

分量（4コ分）
- 豆乳（成分無調整／豆腐が作れるもの）…500㏄（初期温度 約10℃）
- にがり

豆乳…豆腐が作れるもの
- 豆腐を柔らかく仕上げたい場合は成分無調整・大豆固形分10%以上のものを、しっかり固めたい場合は成分無調整・大豆固形分12%以上のものをご使用ください。
  豆乳やにがりの種類によってでき上がり（固まりかた）が異なることがあります。
- 豆腐に混ぜ物をするときは、大豆固形分が多いものをご使用ください。
- 豆乳は必ず冷蔵庫で冷やしたものをご使用ください。（約10℃以下）

にがり
- 市販のにがりはメーカー・種類によって濃度が異なります。
  分量はにがりに表示されている割合（豆乳とにがりの割合）に従ってください。

容器
- 耐熱性の幅広い小鉢×４コ

作りかた
1. 容器に豆乳を入れてにがりを加え、スプーンで泡立てないように均一にかき混ぜる。
2. 1を耐熱容器に均等に入れ、容器一つ一つにラップをふんわりとかける。
3. 2の器を**庫内**に入れ、**ダイヤルメニュー〈17 手作り豆腐〉**を選び**スタート**を押して加熱する。
   - 容器をまとめたとき
     標準ではやわらかく仕上がります。（〔強め〕に設定すると固くなります。）
   - 小分けにしたとき、豆乳分量を減らしたとき
     標準では固めに仕上がります。（〔弱め〕に設定するとやわらかくなります。）

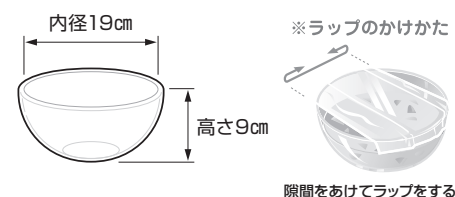
上手に調理するために

●にがりを加えたらスプーンで泡立てないように均一に混ぜる
●きれいな仕上がりになるように、表面の泡はスプーンで除く
●冷蔵庫で冷やすとでき上がりのときより、さらにしっかりと固まる
●ラップは1コずつ器にふんわりとかける

18 野菜スープ（赤・白）：71〜73ページ参照
19 野菜スープ（黄・緑）：74〜76ページ参照

栄養たっぷりの野菜スープをレンジで手軽に作れます。

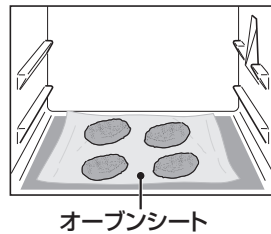
付属品は使用しません

- 容器…耐熱性の内径19㎝×高さ9㎝くらいのもの

20 カラッとグルメ

室温の揚げ物・焼き物、市販の調理済み食品をあたためます。

付属品は
使用しません

- 分量…100～200ｇ
- あたためかた…食品の包装・容器を取りはずします。オーブンシートの上に置いて加熱してください。

※熱さの好み、種類、個数によって「仕上がり調節」で加減します。
※冷蔵の調理済み食品は「仕上がり調節」〔強め〕で加熱してください。
※市販の調理済み冷凍食品はできません。

オーブンシート

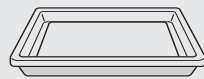
上手にあたためるために

●包装・容器は取りはずし、アルミホイルも使わないで加熱

- レンジとヒーターの組み合わせ加熱です。付属の角皿やアルミホイルなどの金属は火花が発生することがあるので、絶対に使わないでください。またラップやビニールなどの熱に弱い包装は取りはずしてください。容器などに移さず、必ず庫内中央に直接オーブンシートにのせて置きます。

---

21 ローカロリーフライ：78ページ参照
23 焼きいも　　　　　：65ページ参照
24 グラタン　　　　　：63～64ページ参照
25 クッキー　　　　　：56ページ参照

使用する付属品

お知らせ

- 料理集に記載されている料理(分量）以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧によって、仕上がり状態が変わることがあります。

---

27 カフェごはん：81～83ページ参照

ごはんとおかずが同時にできるお手軽レンジメニューです。

付属品は
使用しません

- **分量（1回分）**
  1回で2人分のごはんとおかずが同時にできます。分量を減らしたり増したりすると上手にできません。詳細は81～83ページのレシピを参照してください。
  81～83ページ内のごはんとおかずを自由に組み合わせて作る事ができます。
  お好みの組み合わせで色々お試しください。
- **材料**
  基本は生の材料を使います。(冷凍の指示があるもの以外）冷凍した材料や調理済みの材料は上手に仕上がりません。
- **容器**
  耐熱性容器（レンジ対応容器や耐熱温度140℃以上の容器）
  直径140～180㎜×深さ80㎜位の大きさ（分量に合った大きさで、二つの容器を並べて同時に庫内に入るものを使用してください。）
- **ラップのかけかた**
  ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。
  ごはん：落とし込みにするか、ラップの中心を2㎝ぐらいたるませて、容器のふちにラップをぴったりつけます。
  (ラップをふんわりかけると、ラップをつたって吹きこぼれることがあります。）
  おかず：ふんわりとラップをします。(ぴったりはりつけると途中で破裂する恐れがあります。）

28 お弁当

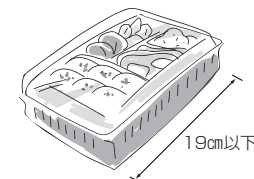
コンビニエンスストア、スーパーなどで購入した弁当をあたためます。

付属品は
使用しません

- 分量…1人分〈弁当1コ〉
- あたためかた…弁当は、包装をはずさずに円を目安に庫内中央に直接置いて加熱します。
  (しょうゆやマヨネーズなどの調味料は必ず取ってください）
- さらに加熱したいときは、「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行ってください。

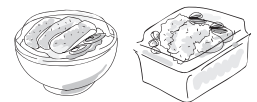
加熱することができる弁当

コンビニエンスストアで売られているもの

ごはん・おかずが分かれている幕の内弁当など（1辺が約19㎝以下）

(1辺が19㎝よりも大きくて、庫内底面に置ける大きさのものは、「温度・仕上がり調節」〔強め〕で加熱してください）

加熱することができない弁当

お弁当屋さんの持ち帰り弁当

どんぶりもの

浅い容器に入っている焼きそばやスパゲッティなど

唐揚げ・しゅうまいなどの小分けのお惣菜

おにぎり

加熱後の弁当の状態

弁当の種類によって、あたたまり具合が異なります。

- 揚げものは熱めに、厚みのある食品は少しぬるめに仕上がることがあります。
- 漬けものなどもあたたまります。

上手にあたためるために

●1コずつあたためる

- 2コ同時に入れたり、上下に積み重ねると上手にあたたまりません。

●購入後、なるべく早めに加熱する

- 買ってきたお弁当（食品の温度は約20℃）をすぐにあたためます。
- 冷蔵庫に保存した場合は「仕上がり調節」〔強め〕で加熱します。

●容器を確認する

- コンビニエンスストアやスーパーで売っている弁当以外は電子レンジ加熱に向かない容器（発泡スチロールなど）を使っている場合があるため、あたためないでください。

●卵は加熱しない

- ゆで卵や目玉焼きが丸のまま入っている場合は破裂する恐れがあるため取り出してください。

---

29 カレー・シチュー：84ページ参照
30 肉じゃが　　　　：85ページ参照

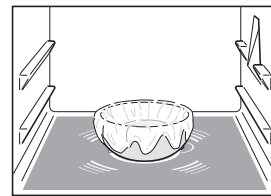
付属品は
使用しません
※食品は円を目安に庫内中央に置いてください。

時間・温度を合わせずに自動調理(ダイヤルメニュー)

らくらくベーカリー

★レンジで発酵させ、オーブンで焼き上げます。
★32ページでは操作のしかたを、33ページではパン作りの工程を説明しています。

1 材料を入れる

• 33ページで混ぜた材料を耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。

一次発酵

2 (ダイヤルメニュー 温度・時間)を回してメニュー番号を選び、

 を押す

• 表示部にメニュー番号13〜30が表示されるので、メニュー番号22に合わせてください。

34 分 発酵 オーブンレンジ

途中で残り時間を表示します。
(発酵から焼き上げまでのトータル時間が表示されます)

▶ 一次発酵開始

▶ ブザーが5回鳴り、一次発酵終了

成形発酵

3 成形後の生地を庫内に入れ、

 を押す

残り時間を表示します。

▶ 成形発酵開始

▶ ブザーが5回鳴り、成形発酵終了

焼き上げ

4 成形発酵後の生地を角皿にのせ庫内に入れ、 を押す

21 分 下段 オーブン

▶ 焼き上げ開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

残り時間を表示します。

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 角皿などが熱くなっているので気をつけて取り出してください。
• 終了後、表示部に「高温」が出ます。

石窯メニュー	石窯スチーム	のみもの	フルーツde酢	ダイヤルメニュー				
3 ピザ	6 フランスパン	9 牛乳	11 フルーツde酢	13 生解凍(解凍)	16 ゆで野菜(根菜)	20 カラッとグルメ	24 グラタン	28 お弁当
4 パン	7 シュークリーム	10 お酒	12 ジャム	14 生解凍(さしみ)	17 手作り豆腐	21 ローカロリーフライ	25 クッキー	29 カレー・シチュー
5 ハンバーグ	8 スポンジケーキ			15 ゆで野菜(葉菜)	18 野菜スープ(赤・白)	22 らくらくベーカリー	26 パスタ	
					19 野菜スープ(黄・緑)	23 焼きいも	27 カフェごはん	30 肉じゃが

パンづくりの工程(62ページ参照)

1 パン生地を作る

材料/8コ分	
強力粉	160g
バター	20g
牛乳	120g(115cc)
インスタントドライイースト	4g
砂糖	20g
塩	2g

• 耐熱容器にバター・牛乳を入れ、レンジ600Wで40〜50秒加熱する。(温度は約40℃以下にする)
• 泡立て器でよく混ぜ合わせてバターを溶かしたら、ドライイーストを加えてよく混ぜ、さらに砂糖・塩・強力粉(80g)を順番に加えて、混ぜ合わせる。
• 混ざったら残りの強力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
• 生地を軽く平らにならし、霧を軽く吹いてラップをする。

2 一次発酵(約7分)

32ページ 手順1、2

• 円を目安に庫内中央に置いて一次発酵させる。

※角皿は使いません。

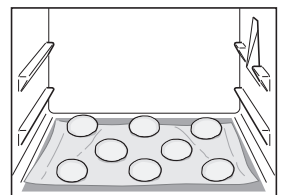
3 分割

4 ベンチタイム(約10分)

• 一次発酵終了後、生地を打ち粉をした台に取り出して、軽く押さえてガス抜きをする。
• 生地をまとめてスケッパーか包丁で8等分(1コ約40g)し、切り口を中に巻き込みながら丸める。
• とじ目を下にして台に置き、ラップをかけて10分休ませる。

5 成形

• 庫内底面にオーブンシートを敷き、生地を軽く丸め直して並べ、霧を軽く吹く。

※角皿は使いません。

6 成形発酵(約6分)

32ページ 手順3

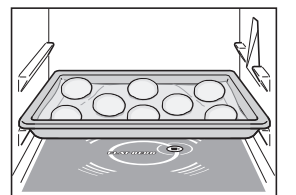
• 成形発酵させる。

7 焼き上げ(約21分)

32ページ 手順4

• 成形発酵終了後、生地をオーブンシートごと角皿に移す。
• 角皿を下段に入れ、焼き上げる。

アドバイス
焼色が薄い場合は、終了後も庫内に入れておいてください。余熱で色がつきます。

■お好みの焼き上がりにするには

→メニューを選んだ後、「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

• (∧)を押すと〔強め〕、(∨)を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。
• 強め3、弱め3のみ発酵時間も加減します。

■焼き上げ途中で調理時間を増減したいとき

→ダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

お知らせ

• 料理集に記載されている料理(分量)以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧によって、仕上がり状態が変わることがあります。

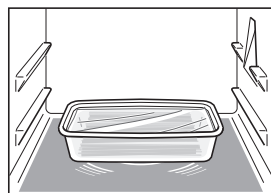
時間・出力を合わせずに自動調理（ダイヤルメニュー）

パスタ

★一度にゆでられるスパゲッティの分量は100gです。

例：スパゲッティをゆでる

1 食品を入れる

• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、ラップを水面に浮かせて**円を目安に**庫内中央に置きます。

2 を回してメニュー番号を選び、 を押す

途中で残り時間を表示します。

• 表示部にメニュー番号13～30が表示されるので、メニュー番号26に合わせてください。

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■仕上がり調節の使いかた

→メニューを選んだ後、「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

• ［︿］を押すと〔強め〕、［﹀］を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。
• パッケージに記載されているゆで時間を見て、下表を目安に仕上がり調節を合わせます。
• メーカーによりゆで上がりが異なることがあります。
• スパゲッティとソースを同時に作る場合にも使います。

パッケージゆで時間	仕上がり調節				
	弱め2	弱め1	標準	強め1	強め2
10～11分					●
8～9分				●	
7分			●		
6分		●			
5分（早ゆで製法のもの）	●				
スパゲッティ（ゆで時間7分）とソースを同時に作る※					●

※ゆで時間が7分のスパゲッティを使い、「仕上がり調節」〔**強め2**〕を使用します。ソースは35ページに記載しているものを作ってください。

とびらメニュー

石窯メニュー	石窯スチーム	のみもの	フルーツde酢	ダイヤルメニュー				
3 ピザ	6 フランスパン	9 牛乳	11 フルーツde酢	13 生解凍（解凍）	16 ゆで野菜（根菜）	20 カラッとグルメ	24 グラタン	28 お弁当
4 パン	7 シュークリーム	10 お酒	12 ジャム	14 生解凍（さしみ）	17 手作り豆腐	21 ローカロリーフライ	25 クッキー	29 カレー・シチュー
5 ハンバーグ	8 スポンジケーキ			15 ゆで野菜（葉菜）	18 野菜スープ（赤・白）	22 らくらくベーカリー	26 パスタ	30 肉じゃが
					19 野菜スープ（黄・緑）	23 焼きいも	27 カフェごはん	

26 パスタ

• パスタの種類…ゆで時間が6～11分で太さが約1.3㎜～1.8㎜のスパゲッティ
　早ゆでタイプのスパゲッティ（メーカーによる特別製法の早ゆでタイプ）
• **材料（1回分）…スパゲッティ 100g ／水500cc／塩 小さじ½**
• 容器…耐熱性容器（レンジ対応容器や耐熱温度140℃以上の容器）
　スパゲッティ：縦110㎜×横270㎜×深さ60㎜位の大きさのもの（内径）
　ソース：直径180㎜×深さ80㎜位の大きさのもの

上手に作るために

• 指定サイズのスパゲッティ用容器がない場合は、水量が容器に対して½位になるものを使用してください。
• スパゲッティがそのままの長さで容器に入らない場合は、折って入れてください。
• スパゲッティとソースを同時に作るときは、2つの容器を並べて庫内に入るものを使用してください。
• 加熱後、もう少しやわらかめに仕上げたい場合は、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。
• 出来上がり時にスパゲッティがくっついている場合は、ゆで汁の中で軽く混ぜてから水気を切ってください。
• 底が平らでないもの（ボウルなど）はなるべく使用しないでください。仕上がりが悪くなることがあります。

昔懐かしのナポリタン

材料／1回分
スパゲッティ/水/塩……………上記参照
A
- ベーコン（5㎜幅の細切り）…1枚（約20g）
- 玉ねぎ（薄切り）……………30g
- ピーマン（細切り）……1コ（約35g）
- マッシュルーム（スライス缶）…20g
- トマトジュース……………60cc
- ケチャップ……………大さじ4
- 塩……………小さじ¼
- こしょう……………少々

B
- パセリ（みじん切り）……………適宜
- 粉チーズ……………適宜

作りかた
1 Aを耐熱容器に入れ、かき混ぜる。
2 別の耐熱容器に水と塩を入れ、スパゲッティを入れる。
3 1と2の容器を**庫内**に入れ、〈**26 パスタ**〉〔**強め2**〕を選び、**スタート**を押す。
4 スパゲッティの水気を切り、ソースの容器に入れてあえる。好みで**B**をかける。

魚介の梅風味スパゲッティ

材料／1回分
スパゲッティ/水/塩……………上記参照
A
- 冷凍シーフードミックス……60g
- 塩昆布（細切り）……………10g
- 梅干（軽くつぶす）……………1コ
- きのこ類（食べやすい大きさに分ける）…30g
- めんつゆ……………大さじ2
- 水……………150cc

万能ねぎ（小口切り）……………2本

作りかた
1 Aを耐熱容器に入れ、かき混ぜる。
2 別の耐熱容器に水と塩を入れ、スパゲッティを入れる。
3 1と2の容器を**庫内**に入れ、〈**26 パスタ**〉〔**強め2**〕を選び、**スタート**を押す。
4 スパゲッティの水気を切って器に盛り、スープをかける。好みで万能ねぎをちらす。

コーンカルボナーラ

材料／1回分
スパゲッティ/水/塩……………上記参照
A
- ベーコン（5㎜幅の細切り）……1枚（約20g）
- 玉ねぎ（薄切り）……………20g
- クリームコーン（缶詰）………70g
- 牛乳……………120cc
- 塩……………小さじ½
- 黒こしょう……………小さじ¼

B
- 卵黄……………1コ分
- 粉チーズ……………大さじ1

パセリ……………適宜

作りかた
1 Aを耐熱容器に入れ、かき混ぜる。
2 別の耐熱容器に水と塩を入れ、スパゲッティを入れる。
3 1と2の容器を**庫内**に入れ、〈**26 パスタ**〉〔**強め2**〕を選び、**スタート**を押す。
4 スパゲッティの水気を切ってソースの容器に入れ、**B**を加えて混ぜる。好みでパセリをちらす。

時間・出力を合わせて

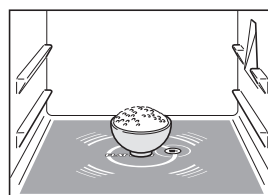
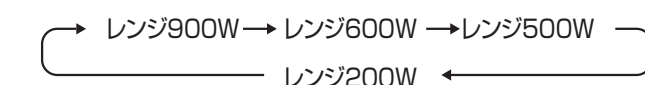
レンジで調理する

1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。
- 付属品は使用しません。

2 レンジ出力切換 を押す

- 押すごとに

レンジ900W → レンジ600W → レンジ500W → レンジ200W

と変わります。

3 ダイヤルメニュー温度・時間 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間
  レンジ900W　：15分
  レンジ600W、500W：30分
  レンジ200W　：90分

4 あたためスタート を押す

▶ 加熱開始

残り時間を表示します。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■出力を組み合わせて使いたいときは(煮込みなどのときに使います)

例：レンジ600W15分→レンジ200W30分の場合
レンジ操作(36ページ)の手順2～3をくり返す
1)レンジ600W15分に合わせ、
2)レンジ200W30分に合わせ、
3)スタートを押す

- レンジ600Wが終わると続けてレンジ200Wの調理残時間を表示
- 最初の設定は900W、600W、500Wのいずれか、次の設定は200Wのみ設定できます。

■途中で調理時間を増減したいとき

→加熱中にダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

- 900W、600W、500Wの残時間表示が5分以下のときは、10秒単位の増減になります。
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、900Wで15分、600W・500Wで30分、200Wで90分までです。

●調理内容に合わせてラップを使う

- あたためはラップ不要ですが、メニューによってはラップをかけて加熱します。
  詳しくは手動加熱の設定時間の目安(41ページ)や料理集を確認してください

■調理時間の合わせかた

調理時間はレンジの出力によって合わせかたが違います。

出力	0～5分	5分～10分	10分～15分
レンジ 900W	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

出力	0～5分	5分～10分	10分～30分
レンジ 600W 500W	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

出力	0～15分	15分～40分	40分～90分
レンジ 200W	30秒間隔	1分間隔	5分間隔

■冷凍食品

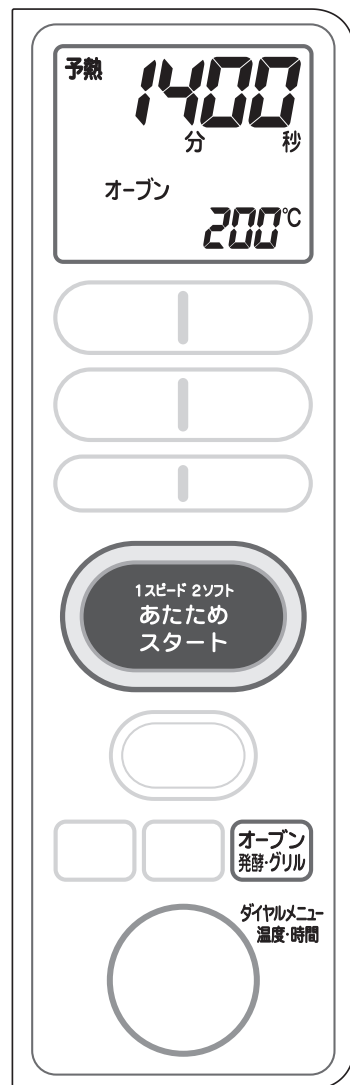
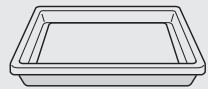
市販の冷凍食品を加熱するときは、パッケージ記載の出力と、加熱時間を参考にしてください。
加熱時間は目安ですので、加熱の過不足があるときは様子を見ながら、時間を調節してください。

お願い

ミックスベジタブルの少量での解凍・加熱はしないでください。
火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

時間・温度を合わせて

オーブン 予熱あり 予熱なし・発酵 で調理する

使用する付属品

予熱あり

1 庫内に何もセットしないで、

オーブン発酵・グリル を1回押す

▶「予熱」を表示

2 ダイヤル を回して温度を合わせる

- 設定温度：100～250℃

3 オーブン発酵・グリル をもう1度押す

4 ダイヤル を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

5 あたためスタート を押して予熱開始

▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯
- 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。

6 角皿に食品をのせ庫内に入れ、

あたためスタート を押す

▶ 加熱開始

残り時間を表示します。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

予熱なし／発酵

1 角皿に食品をのせ庫内に入れ、

オーブン発酵・グリル を2回押す

2 ダイヤル を回して温度を合わせる

- 設定温度：100～250℃
- 発酵は温度100℃からさらにダイヤルを回して「発酵(40℃、30℃)」に合わせます。

3 オーブン発酵・グリル をもう1度押す

4 ダイヤル を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

5 あたためスタート を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

お知らせ

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
  加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

■調理時間の合わせかた

0～15分	15分～40分	40分～90分
30秒間隔	1分間隔	5分間隔

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

→加熱中に オーブン発酵・グリル キーを押し、設定温度表示が点滅中(約5秒間)にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

予熱とは

- 作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。
- 予熱中、庫内灯は点灯しません。

■予熱中の調理時間・温度の変更

→できません。

■設定温度と予熱温度の関係

→設定温度と同じ温度で予熱します。ただし設定温度が200℃以上のときは予熱温度は200℃になります。

■予熱時間の目安は

→200℃のとき、約12分です。

発酵

●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う
- 表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押しとびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。

※発酵は40℃、30℃の設定ができます。

時間を合わせて
グリルで調理する

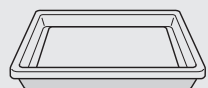
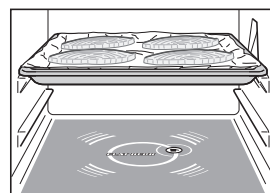
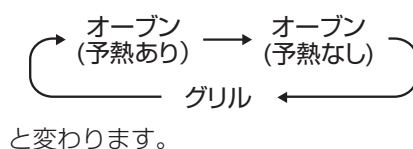
使用する付属品

例：グリルで魚を焼く

1 食品を入れて、

 を3回押す

• 押すごとに

と変わります。

2 を回して時間を合わせる

• 最大設定時間：30分

3 を押す

▶ 加熱開始

お知らせ
両面にしっかり焼き色をつけるために、必ず加熱の途中で食品を裏返します。

残り時間を表示します。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 終了後、表示部に「高温」が出ます。
• 角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■調理時間の合わせかた

0〜5分	5分〜10分	10分〜30分
10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

手動加熱の設定時間の目安

★出力と時間をセットする調理の目安です。　ラップあり…○／ラップなし…×

お願い
食品は加熱しすぎると、発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながら加熱してください。

あたため（レンジ900W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯（150g）	約50秒	×
スープ・みそ汁	1杯（150cc）	約1分20秒	×
野菜の煮物	150g	約1分10秒	×

あたため（レンジ600W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
どんぶりもの	1杯（340g）	約3分	×
カレー・シチュー	200g	約2分	○
しゅうまい	6コ（100g）	約30秒	×
中華・肉・あんまん	1コ（80g）	約50秒	○

のみもの（レンジ600W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳	1杯（200cc）	約1分30秒	×
酒かん	1杯（160cc）	約50秒	×

冷凍した食品のあたため（レンジ600W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯（150g）	約3分	○
冷凍カレー・シチュー	300g	約9分	○
冷凍しゅうまい	6コ（100g）	約2分	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ（80g）	約1分30秒	○

冷凍の肉・魚の解凍（レンジ200W）

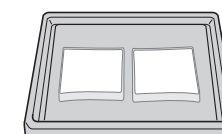
メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	200g	約3分30秒	×
	400g	約6分	×
	600g	約9分30秒	×
さしみ	200g	約3分	×
	400g	約5分	×
	600g	約7分	×

冷凍ゆで野菜の解凍（レンジ600W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
枝豆	100g	約2分20秒	○
さといも	100g	約2分40秒	○
かぼちゃ	150g	約4分30秒	○

野菜のゆでもの（レンジ600W）

	メニュー名	分量	目安時間	ラップ
葉菜	ほうれん草	100g	約1分50秒	○
	キャベツ	100g	約2分10秒	○
	ブロッコリー	100g	約1分40秒	○
根菜	じゃがいも	1コ（150g）	約3分50秒	○
	さといも	100g	約2分40秒	○
	かぼちゃ	150g	約3分	○
	にんじん	100g	約1分40秒	○

トースト
• 分量…6枚切2枚
• 焼きかた…**角皿**を**下段**に入れ**オーブン（予熱あり）**に合わせ、焼き温度**250℃**、焼き時間**2〜6分**にセットして予熱します。（予熱は約14分です）
予熱終了後に食パンを**角皿**に乗せて**下段**に入れ、**スタート**を押して焼きます。
（角皿が熱くなっているので気をつけてください）

食品を
お好みの温度にあたためる

★分量は一人分を基準としています。(分量の目安は右の表を参照してください)

レンジ 50℃

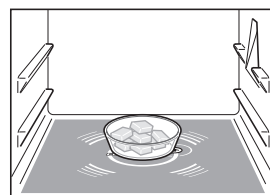
お好み 温度

ダイヤルメニュー 温度・時間

1スピード 2ソフト あたため スタート

例：バターを溶かす

1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、**円を目安に**庫内中央に置きます。
- 付属品は使用しません。

2 [お好み温度] を押す

3 [ダイヤルメニュー 温度・時間] を回して温度を合わせる

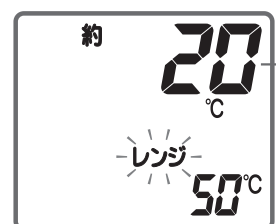
- 設定温度：－10～90℃。
- あたため温度の目安は右の表を参照してください。

4 [1スピード 2ソフト あたため スタート] を押す

▶ 加熱開始

途中で食品のおよその温度を表示します。

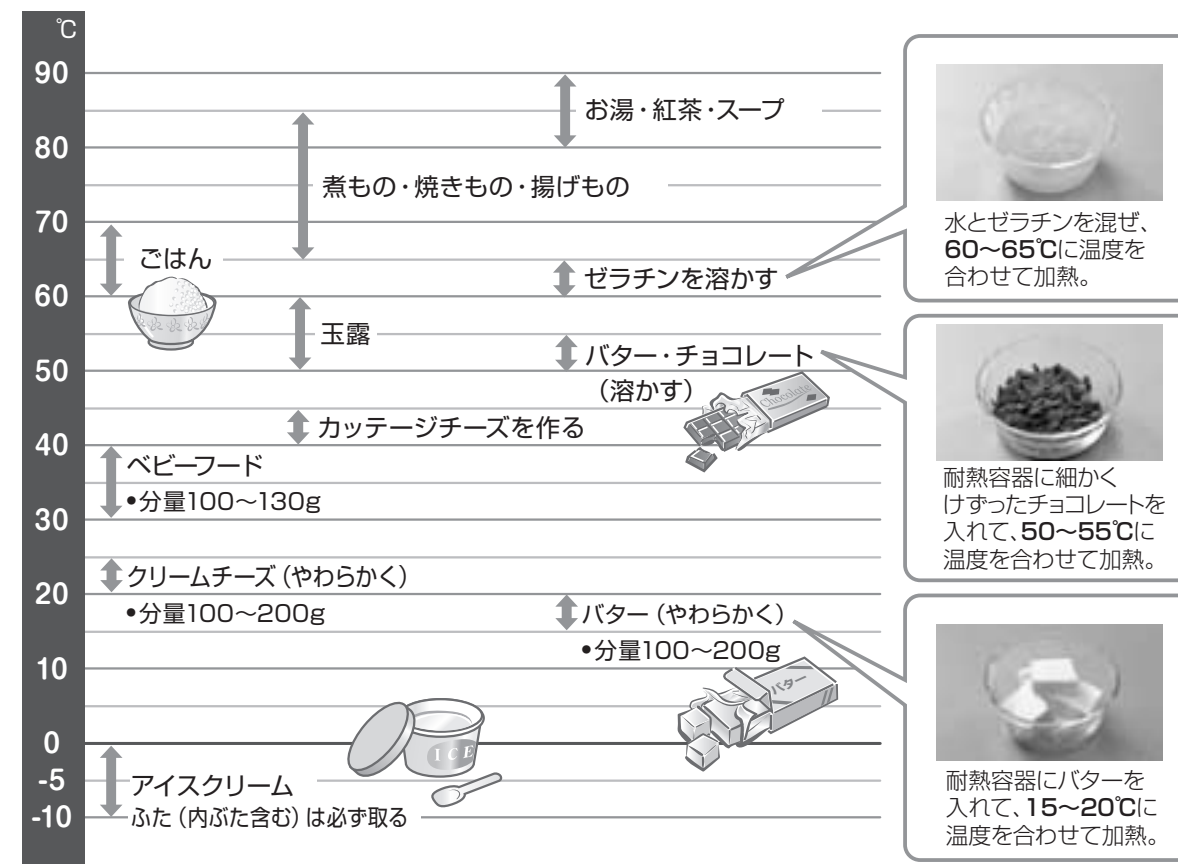
▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

■調理終了後さらに加熱したいとき

→「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

■食品は円を目安に、庫内中央に置く

- マグカップの場合は右奥の円の中心に合わせて置いてください。(13ページ参照)

■庫内を十分冷ましてから加熱する

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。

上手にあたためるために

●ベビーフードをあたためるとき

- 浅めの容器に移しかえて加熱します。
- 冷凍したものはあたためられません。「レンジ出力切換」で出力と時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。
- 赤ちゃんに食べさせる前に必ずかき混ぜて食品の温度を確かめてください。

●分量・容器について

- 分量は一人分を基準としています。
- 分量が多いときは温度をやや高めに設定し、分量が少ないときはやや低めに設定してください。
- 容器の大きさ・形状・材質により仕上がり温度が変わることがあります。

●ラップやふたをしないで加熱する

- ラップをする場合は食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。

カッテージチーズ

材料
牛乳……………………………… 300cc
レモン汁…………………………… 30cc

アドバイス
●はちみつやメープルシロップをかけたり、サラダに入れてお試しください。

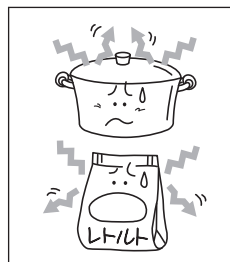
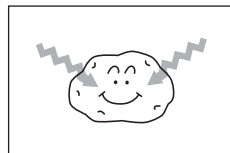
作りかた

1. 耐熱容器に牛乳を入れて**庫内中央**に置き、**お好み温度**を押して**40～45℃**にセットし、**スタート**を押して加熱する。
2. 加熱後、レモン汁を加え、よく混ぜ合わせ、しばらく置く。
3. 布巾でこす。

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱します。

電波の性質
- 電波が食品に当たると食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。その結果、熱が発生し、食品は内部と外部が同時に加熱されます。
- 陶器や磁器などは電波を通しますが、金属製の容器や、アルミのレトルトパックなどは電波を反射するので加熱できません。

自動調理メニュー例
あたため、のみもの(牛乳・お酒)、フルーツde酢(フルーツde酢・ジャム)、生解凍(解凍)、生解凍(さしみ)、ゆで野菜(葉菜)、ゆで野菜(根菜)、手作り豆腐、野菜スープ(赤・白)、野菜スープ(黄・緑)、パスタ、カフェごはん、お弁当

レンジ調理のポイント

- 加熱時間は
  食品の分量にほぼ比例します。分量を2倍にした場合は、加熱時間も2倍弱に合わせます。
- レンジ加熱は
  食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいので、少な目の時間設定で加熱します。

センサーについて

食品の表面温度を検知できる赤外線センサーで、仕上がり具合を温度で管理しています。食品の初期状態(常温・冷蔵・冷凍)に関係なく、仕上がりを設定して加熱することができます。

煮込み調理

- 食品を一度沸騰させてから、出力を自動的に下げて長時間味をしみ込ませる調理です。

自動調理メニュー例
カレー・シチュー、肉じゃが

- 加熱時間は
  選んだメニューによって、予め設定されていますので、設定する必要はありません。

お好み温度調理

- 食品を設定した温度にあたためます。(温度が優先される)
  低い温度の仕上がりができるので、ベビーフードのあたためや、バターなどをクリーム状にすることなどもできます。

- 調理温度と加熱時間は
  メニューによって、適温の仕上がり温度が違います。
  43ページを参考に温度を設定します。
  仕上がり温度を優先する加熱なので時間は設定しません。

レンジ&ヒーター加熱

電波と、ヒーターで食品を加熱します。

自動調理メニュー例
カラッとグルメ、らくらくベーカリー

ヒーター加熱

オーブン調理

上下ヒーターを利用した庫内全体の熱で、食品を加熱します。

自動調理メニュー例
石窯メニュー(ピザ・パン・ハンバーグ)、
石窯スチーム(フランスパン・シュークリーム・スポンジケーキ)、
ローカロリーフライ、焼きいも、グラタン、クッキー

角皿
- お惣菜を調理するときなどに使います。詳しくは料理集をご覧ください。

※庫内温度は測定場所や食品の量などによってばらつくことがあります。

オーブン調理のポイント

- 食品の置きかたは
  加熱により、大きくなるメニューもあります。適度な間を開けてください。
- 加熱時間は
  食品の様子を見ながら加減してください。
  続けて加熱するときなど庫内温度が高いときは、加熱時間を短く設定し様子を見ます。
- 加熱中は
  庫内の温度が下がりやすいのでとびらの開閉は少なくしましょう。
- 焼きムラが気になるときは
  加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、濃い焼き色部分だけアルミホイルをかけます。
- 加熱後は
  焦げすぎを防ぐためすぐ取り出しましょう。

グリル調理

上ヒーターの強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

角皿
- 魚などを、焼くときに使います。

- 均等に焼き色を付けるために
  加熱途中で食品を裏返します。
- 加熱後は
  焦げすぎを防ぐためすぐ取り出しましょう。

使える容器・使えない容器

耐熱温度は容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。

容器の種類：ガラス	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある	使えます •ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。 •自動であたためるときはふたをはずしてください。	使えます ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。
耐熱性がない	使えません カットグラス、強化ガラスなど、ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	使えません

容器の種類：プラスチック	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある （耐熱温度 140℃以上） 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	使えます •ただし、ふたには熱に弱い物、密閉性の高い物がありますのではずしてください。 •油脂、糖分の多い食品は、高温になるので使えません。 •自動であたためるときはふたをはずしてください。	使えません 変形したり割れたりすることがあります。
耐熱性がない （耐熱温度140℃未満）	使えません 電波で変形するもの （ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂など）は使えません。 ※ただし生解凍では発泡スチロール製のトレイが使えます。	使えません

容器の種類：金属	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
アルミ・ホーローなどの金属容器、金網、金串	使えません とくに金網、金串は火花が飛ぶことがあります。	使えます ただし、取っ手が樹脂の物は使えません。

容器の種類：陶磁器・漆器	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
陶器・磁器	使えます ただし、金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるので使えません。	使えません ただし、耐熱性のある陶器、磁器土鍋、グラタン皿などは使えます。
漆器	使えません 塗りが剥がれたり、ひびが入る恐れがあります。	使えません

容器の種類：その他	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
木・竹・紙製品	使えません 金属物を使っている物は、スパークしたり、燃えたりすることがあります。 ただし、らくらくベーカリーでは、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙を使うことができます。	使えません ただし、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙は使えます。
アルミホイル	使えません ただし、生解凍などで電波を反射する性質を利用して部分的に使うこともあります。	使えます 角皿に敷いたり、こげ目の加減をするときやホイル焼きに使います。
ラップ （耐熱温度140℃未満）	使えます ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。 ポリエチレン製のラップは溶けて燃えることがあるので使えません。	使えません 高温になり、溶ける恐れがあります。

お手入れのしかた お手入れはすぐにこまめにがポイントです

⚠警告

プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠注意

プラグを抜き冷めてから

本体の掃除は、電源プラグを抜き本体がさめてから行う

感電や、やけどをする恐れがあります。

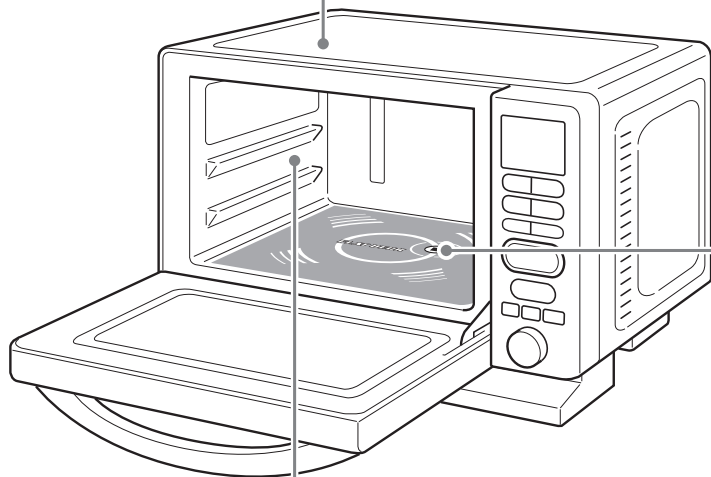
禁 止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない

さび・発煙・発火・火花の発生などの原因になります。
・付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
ひどい汚れは薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

お願い
•水をかけないでください。
さびたり故障したりすることがあります。

庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
•落ちにくい汚れは、ぬれたふきんを汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてからふきます。

お願い
•たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。傷になります。

■お手入れしても庫内の臭いがとれないとき

カラ焼き（14ページ参照）してください。
臭いがやわらぎます。

■長期間ご使用にならないとき

電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、おしまいください。

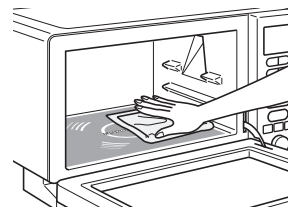
お願い

住宅家具用洗剤（弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など）、
オーブンクリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、
熱湯、可燃性ガス（LPGなど）入りスプレー洗剤は使わないでください。

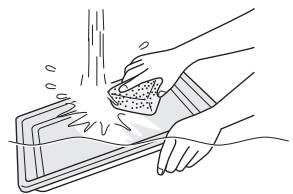
損傷、変色、変形、発煙、発火などの原因になります。

禁 止

庫内底面

庫内底面の汚れはぬれふきんですぐふき取る。
レンジ使用時の汚れが、オーブン使用時に焦げて黒くなることがあります。
汚れが落ちにくいときは、汚れた部分に液体クレンザー（クリームクレンザー）を付け、2分程度おいて汚れにしみ込ませ、丸めたラップで強めにこすります。

お願い
•周囲のシリコンパッキンや庫内塗装面は傷がつくのでこすらないでください。
•金属たわしや先のとがったものでこすったり、衝撃を与えたりしないでください。傷ついたり、割れることがあります。

角皿

スポンジたわしで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。汚れは洗い桶などの中で落とす。
•角皿に水気が残っているとサビが付くことがあります。
•角皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけてください。

お願い
•角皿は使用後、急冷しないでください。破損・変形することがあります。
また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛びます。
•角皿は金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷ついたり、変形することがあります。

お料理が上手にできないとき

●ごはん・おかずのあたため

症状	対処
調理がすぐに終了するあたためキーであたためても熱くならない	• 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。
食品があたたまらない	• 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
あたためキーであたためると熱くなりすぎる	• 陶器やガラス製の蓋を使っていませんか。 →赤外線センサーがうまく働かないことがあります。 • 食品は庫内中央に置いていますか。
ごはんがぱさつく	• 加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
煮もの・煮魚などの煮汁が飛び散る	• 汁気を切って深めの容器に入れて加熱します。
カレーやシチューがあたたまらない	• スピードでとろみのある食品を加熱するときは「仕上がり調節」 を４回押して〔強め4〕にして加熱してください。
冷凍ごはんがあたたまらない	• 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。
冷凍食品があたたまらない	• 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。 また、必ず食品にラップがふれるようにかぶせてください。
食品がぱさつく	• 霧を吹いて加熱します。
フライや天ぷらがベチョッとする	• ペーパータオルを敷いた皿の上に並べます。

●お好み温度

症状	対処
調理がすぐに終了する食品の温度が低い	• 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。

●ゆでもの

症状	対処
野菜が乾燥気味になる	• 野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
できすぎのところと、加熱の足りないところがある	• かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。 ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねます。

●のみもののあたため

症状	対処
調理がすぐに終了するのみものの温度が低い	• 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。
牛乳が熱くなりすぎる	• 「9 牛乳」で加熱していますか。「あたため」では熱くなります。 • 分量はどのくらい入っていますか？容器に対して8分目まで入れてください。容器に対して少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。 • 右奥の円の中央に合わせて置いてますか？赤外線センサーが正しく動かず、沸騰する恐れがあります。 • お薦めの容器をお使いですか？赤外線センサーが正しく動かず、沸騰する恐れがあります。
牛乳にマクができる	• 加熱後、放置しておくとマクが張ることがあります。すぐにかき混ぜるとできにくくなります。
お酒が熱くなりすぎる	• 「10 お酒」で加熱していますか。「あたため」では熱くなります。
お酒が上の方と下の方で温度が違う	• とっくりの首の部分をアルミホイルで覆うと上下の差が少なくなります。

●生解凍

症状	対処
上手に解凍できない	• 食品を浅めのトレイかペーパータオルの上にのせて加熱してください。 →深めのトレイに食品が入っていると、トレイのふちがじゃまになり温度をうまく測定できず、上手に解凍できないことがあります。 • うまく解凍できる厚さは3㎝まで。厚さは均一にし、細い部分や魚の尾などにはアルミホイルを巻いてください。 • 同時に2つ以上を解凍するときは同じ種類のもので同じ大きさに。
解凍不足	• 食品の温度が部分的に上昇するとセンサーの働きで、加熱終了となり、解凍不足になることがあります。 →食品に薄いところや細いところがあると部分的に加熱されやすいので全体の厚さをそろえて冷凍してください。 →加熱不足の部分はレンジ200Wで様子を見ながら加熱してください。 →表面が溶けかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷蔵庫から出してすぐのものをお使いください。

お料理が上手にできないとき（オーブン調理）

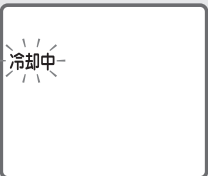
●スポンジケーキ

症状	チェックポイント
ケーキのふくらみが悪い	• 卵はしっかりと泡立てましたか。字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。 • 粉を合わせたあと、混ぜすぎていませんか。
泡立てがうまくできない	• ボウルや泡立て器に、水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。
きめが粗く粉っぽい	• 粉をふるって入れましたか。 • 粉がなじむまで混ぜましたか。
中央が沈む	• 卵の泡立てすぎはありませんか。

●シュークリーム

症状	チェックポイント
ふくらみが悪い	• 分量は正しく量りましたか。 • 生地を作るときにレンジの加熱時間は正しかったですか。

●クッキー

症状	チェックポイント
焼き色にむらがある	• 生地の厚みや大きさは均一ですか。

●バターロール

症状	チェックポイント
ふくらみが悪く、かたい	• 生地の発酵は十分でしたか。発酵不足で生地温度が低いとあまりふくらみません。 • 成形するとき生地をいじめていませんか。生地をいじりすぎると固くなります。ていねいに扱いましょう。

●フランスパン

症状	チェックポイント
上手にできない	• 51ページのフランスパン作りのコツを参照してください。

こんな表示が出たときは

表示例	理由（原因）	処置
「扉」表示 扉	•「あたため」「石窯メニュー」「石窯スチーム」「のみもの」「フルーツde酢」のとき、とびらを閉め、1分過ぎてからキーを押すと表示します。	• もう１度とびらを開閉し、１分以内にキーを押してください。
「冷却中」表示 冷却中	• レンジ加熱を繰り返し使用した場合や、オーブンなどヒーター調理加熱終了後、機械室を冷却するときに表示します。	• 表示中でも使用できます。 （ただし、「高温」などが表示されている場合は、使用できないメニューもあります。）
「高温」表示 高温	• オーブンなどヒーター加熱調理終了後、庫内が高温のとき表示します。	• とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 （約15〜20分程度で表示が消えます。表示中でも「とりけし」キーを押すか調理メニューを設定すると消え、一部のメニューは使うことができます。）
「C21」と「高温」表示 C21 高温	• オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「発酵」を設定すると、表示部に「高温」が点滅します。このとき「スタート」キーを押すと、左に示した表示になります。	•「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
	• オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「あたため」「のみもの」「フルーツde酢」「野菜スープ」「手作り豆腐」「ゆで野菜」「生解凍」「らくらくベーカリー」「パスタ」「カフェごはん」「お弁当」「カレー・シチュー」「肉じゃが」「お好み温度」を開始すると表示します。	•「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 （手動の「レンジ出力切換」は使うことができます。）
「H」表示 H02 表示番号　など	• 製品が故障したとき表示します。	• 電源プラグを抜き、販売店または東芝家電修理ご相談センターへ修理を依頼してください。 その際、表示番号をお知らせください。
「d」表示 d	• デモモードが設定されていると、とびらを開けたとき表示します。 • デモモードが設定されていると加熱が行われません。	•「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで（約３秒）押したあと ⌃ キーを押してください。

修理を依頼される前に

つぎのような場合は故障ではありません。

現 象	理由（処置）
電源プラグを、コンセントに差し込んでも何も表示しない。	• とびらを閉じた状態で、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 一度とびらを開けると、電源が入り表示します。
調理中、カチカチと音がする。	• 機械室内のスイッチ切換え音です。故障ではありません。
オーブンなど、ヒーター加熱時に、ボコッボコッという連続音や、ボコンという音がする。	• 熱収縮による加熱室壁面の音で故障ではありません。
電子レンジ調理の開始時及び途中に、ジーという連続音がする。	• 電子レンジ調理時の動作音で故障ではありません。
調理中、調理後に音（ファン）がしたり、しなかったりする。	• 機械室等を冷却するファンの音で故障ではありません。 • レンジ調理後、冷却ファンが回りますが故障ではありません。 • オーブン・グリル調理後、冷却ファンが回りますが故障ではありません。 • 冷却ファンが回っているときは「冷却中」表示が点滅します。
キーを、押しても受け付けず、何も表示しない。	• とびらを開け、食品を入れてから操作してください。 （省エネルギーのため、とびらを開けたあと5分をすぎると表示を切るためです。このときキーも受け付けません。）
とびらを開けると表示部に「0」が表示する。	• とびらを開けたとき表示される仕様です。
調理終了後、1分後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	• 調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。故障ではありません。
ブザーが鳴らない。	• ブザー音を消す設定になっていませんか。 ブザー音の消しかたと戻しかた（97ページ）を参照して、設定しなおしてください。

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

■キーを押したときは→ピッ
■加熱終了のときは→ピーッピーッピーッ
■予熱終了、途中操作のある場合は→ピーッピーッピーッピーッピーッ
■加熱終了後、食品を取り出し忘れると→ピーッピーッピーッ
■異常表示のときは→ピピピピピピピ

修理を依頼される前につぎのことを点検してください。

現 象	理由（処置）
まったく動かない。	• 停電ではありませんか。 • 電源プラグが抜けていませんか。 • ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 • 途中でとびらを開閉しませんでしたか。 • 無表示の状態で、キー操作をしていませんか。 （とびらを開け、食品を入れてからキー操作してください。）
「あたため」「石窯メニュー」「石窯スチーム」「のみもの」「フルーツ de 酢」「スタート」キーを押しても加熱されない。	• 「あたため」「石窯メニュー」「石窯スチーム」「のみもの」「フルーツde酢」のとき、とびらを閉め1分をすぎてからキーを押していませんか。 （一度とびらを開閉してから、キーを押してください。） • 「高温」「C21」が表示されていませんか。 （こんな表示が出たときは（95ページ）を参照してください。） • とびらがきちんと閉まっていますか。
料理のでき上がりが悪い。	• 調理のしかたは正しいですか。 （ふた、ラップの有無、付属品など確認してください。） • 庫内が、熱いまま自動調理しませんでしたか。 （庫内の温度が下がるまで待ってください。） • 食品の量は適当でしたか。 • 庫内の上面や底面が汚れていませんか。 • メニューを正しく選んで調理開始しましたか。
現在の食品の温度表示が設定温度近くになっているのに、なかなか終了しない。	• まだ低い温度の部分がある場合、設定温度近くの表示で、しばらく終了しない場合がありますが、故障ではありません。

ブザー音の消しかたと戻しかた

■ブザー音を消す

取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

1 「0」表示中に（とりけし）をピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す
2 続いて（︿）を押す

全てのブザー音を消すとき

1 「0」表示中に（とりけし）をピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す
2 続いて（﹀）を押す

■ブザー音をなるように元にもどす

ブザーの音を、消した操作と同じ操作を行うことによりブザー音が出るようになります。

仕様

電源	AC100V　50Hz-60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1380W（14.0A）、ヒーター加熱1200W（12.0A）		
高周波出力	900W・600W・500W・200W相当　出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター	上790W・下380W		
温度調節範囲	発酵(30、40℃)、100～250℃※		
外形寸法	315（高さ）×480（幅）×408（奥行）mm		
庫内有効寸法	187（高さ）×294（幅）×355（奥行）mm		
質量（重量）	14 kg	総庫内容量	21L
コードの長さ	1.4m	区分名	D
電子レンジ機能の年間消費電力量	54.9kWh/年	オーブン機能の年間消費電力量	15.5kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年	年間消費電力量	70.4kWh/年
タイマー時限	レンジ900W：15分 レンジ600W・レンジ500W・グリル：30分 レンジ200W・オーブン・発酵：90分		

※この製品のオーブン250℃での運転時間は約10分です。その後は自動的に200℃に切り換わります。温度は庫内が空の状態で中心部で測定しています。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。（料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください）

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています）

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

保証書（別添）

- この東芝スチームオーブンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝スチームオーブンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から１年です。ただし発振管（マグネトロン）は２年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- スチームオーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後８年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は弊社にて引き取らせていただきます。
- 修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびに、お取り扱い・お手入れに関するご不明な点は　**お買い上げの販売店にご相談ください。**

販売店に修理のご相談ができない場合
東芝家電修理ご相談センター
フリーダイヤル 0120-1048-41
携帯電話・PHSからのご利用は
東日本地区（北海道、東北、関東、甲信越、東海、沖縄県）044-543-0220
西日本地区（　上記以外　）06-6440-4411

電話で 24時間 365日 お応えします

お買い物・お取り扱いのご相談
東芝家電ご相談センター
フリーダイヤル 0120-1048-86
携帯電話・PHSからのご利用は　03-3426-1048
FAX　03-3425-2101（365日：8:00～20:00受付）

- 「東芝家電修理ご相談センター」「東芝家電ご相談センター」は東芝テクノネットワーク株式会社が運営しております。
- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社にお客様の個人情報を提供する場合があります。

修理を依頼されるときは　出張修理

- 92～97ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

■保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料等で構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品　名	スチームオーブンレンジ
形　名	ER-F6
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	お買い上げ店名や電話番号を記入しておくと便利です。

■ご転居のときは

- この東芝スチームオーブンレンジは、電源周波数50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。）

東芝スチームオーブンレンジ

形　名 **ER-F6**

東芝コンシューママーケティング株式会社

家電事業部

〒101-0021　東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）